

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №89 «КРЕПЫШ»
(МБДОУ № 89 «КРЕПЫШ»)**

ПРИНЯТО

решением педагогического
совета
МБДОУ №89 «Крепыш»
Протокол от «26» 04 2023г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «28» 04 2023г.
№ДС89-11-235/3
Заведующий
МБДОУ №89 «Крепыш»
Н.А. Кузина

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00D62A8E48695C254922E2D3D5A35B0E8B

Владелец:

Кузина Наталья Александровна

Действителен: 01.11.2022с по 25.01.2024

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС-БЕБИ»
МБДОУ №89 «Крепыш».**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество занятий в год: 76

Количество детей в подгруппах: 5-9 человек

Автор составитель программы:

Рой Л.В., педагог дополнительного
образования

Бурко Ю.Н., педагог

дополнительного образования

г. Сургут

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------|--|
| 1. | Паспорт дополнительной развивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ФИТНЕС- БЭБИ» |
| 2. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ |
| 2.1. | Пояснительная записка |
| 2.2. | Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы |
| 2.3. | Цели и задачи программы |
| 2.4. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста |
| 2.5. | Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы |
| 2.6. | Принципы и подходы к построению Программы |
| 3. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАДЕЛ |
| 3.1. | Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на образовательный период |
| 3.2. | Учебно-тематический план на образовательный период |
| 3.3. | Календарно-тематическое планирование на образовательный период |
| 3.4. | План-график проведения работы с детьми на образовательный период |
| 3.5. | Описание вариативных форм, способов, методов, и средств реализации Программы |
| 3.6. | Оценка качества освоения программы |
| 4. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ |
| 4.1. | Организационно-педагогические условия |
| 4.2. | Материально-техническое оснащение Программы |
| 4.3. | Особенности Программы и учебно-методическое обеспечение |
| 4.4. | Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей |
| 5. | Список литературы |

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Наименование образовательной организации МБДОУ № 89 «Крепыш»

| | |
|---|--|
| Название программы | «Фитнес - беби». |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную, общеобразовательную программу | Рой Лариса Вячеславовна Бурка Юлия Николаевна |
| Год разработки | 2023г. |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Принята педагогическим советом от 26.04.2023 протокол № 4; утверждена заведующим Н.А. Кузиной, приказ от 28.04.2023 №ДС89-11-235/3 |
| Информация о наличии рецензии | Отсутствует |
| Цель | Обеспечение развития и укрепления опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none">1. Укреплять здоровье детей с помощью тренажеров.2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений.4. Обучение основным двигательным действиям с тренажерами.5. Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.6. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество. |

| | |
|---|--|
| Ожидаемые результаты освоения программы | <ul style="list-style-type: none"> ➤ овладение танцевальными комбинациями и упражнениями; ➤ знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; ➤ овладение техникой основных базовых танцевальных шагов; ➤ Самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки; ➤ развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции; ➤ умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения; ➤ формирование правильной осанки; ➤ развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой; ➤ снижение заболеваемости детей, посещающих занятия; ➤ формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой; |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ сформированность интереса к собственным достижениям; ➤ сформированность мотивации здорового образа жизни ➤ умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание) ➤ развитие произвольной памяти; ➤ развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца. |
| Срок реализации программы | Учебный период: октябрь - май |
| Количество часов в неделю/год | 2ч. / 72 занятия |
| Возраст обучающихся | Воспитанники от 5 до 7 лет |
| Формы занятий | Подгрупповые, до 9 чел. |
| Методическое обеспечение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010. 2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009. 3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006. 4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003. 5. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г |

| | |
|--|-----------------|
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Спортивный зал. |
|--|-----------------|

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Пояснительная записка

*«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным-бегай!»*
Древнегреческие мудрецы

Фитнес (англ.fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

2.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

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 здоровья, снижению умственной и физической активности.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является 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.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурнооздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и

двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы создания программы

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов; ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Показатели эффективности освоения программы

Эффективность и отличительная особенность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной

выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2.3. Цели и задачи программы

Цель: обеспечение развития и укрепления опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью тренажеров.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений. Обучающие:

1. Обучение основным двигательным действиям с тренажерами.
2. Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

Развивающие:

1. Совершенствование физических способностей (развивать мышечную силу, гибкость выносливость, скорость, координацию)
2. оптимизация роста и развитие опорно- двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия)
3. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров.

Воспитательные:

1. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
2. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

2.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7— 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей

шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях. **Объем и срок освоения программы**

- ✓ Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа (1 сентября – 31 мая)
- ✓ Количество занятий в месяц – 8, январь – 6, по 2 занятия для каждой группы **Режим занятий:**
- ✓ Периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 группы
- ✓ Продолжительность занятия – 30 минут

Форма занятий: групповая, численностью от 5 до 9 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

Формы обучения:

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность;

Расписание занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес - бэби» на учебный год

| Группы | I подгруппа 5-7 лет | II подгруппа 5-7 лет |
|-------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Дни недели | | |
| понедельник | 15.30 – 16.00 | 16.10 – 16.40 |
| вторник | | |
| среда | 15.30 – 16.00 | 16.10 – 16.40 |
| четверг | | |

2.5. Планируемые результаты освоения воспитанниками

Программы *Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:*

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей в самостоятельной и специально организованной деятельности в начале (декабре) и в конце (апреля) года.

- Инструментарием для мониторинга наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка Форма подведение итогов:

-итоговое занятие в конце года

-выступление на праздниках и развлечениях дошкольной организации Оценка результатов внедрения программы осуществляется:

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «Детский-фитнес»: если ребенок выполнил элемент правильно, то ставится 3 балла; если выполнил частично -2 балла; если не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

- «усвоил» красный кружок 31-36 баллов
 - «частично усвоил» кружок 25-30 баллов
 - «не усвоил» кружок 19-24 баллов
2. Диагностические карты

| Возрастная группа 5 – 6 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---|---------|---|------------|---|---------|---|-----------|---|-----|---|--------------|---|----------|---|---------------|---|-------|---|------------|---|---------|---|-----------|---|---|---|---|
| ФИО | Фитбол гимн. | | | | Худ. гимн. | | | | Бэби-дэнс | | | | Спорт. гимн. | | | | Силовая гимн. | | | | Стрейтчинг | | | | Результат | | | | |
| | Арка | | Самолет | | Руль | | Браслет | | Топ | | Хоп | | Твист | | Пружинка | | Замах | | Лыжня | | Журавль | | Фонарик | | | | | | |
| | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | | н | к | н | к |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Возрастная группа 6 – 7 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---|----------|---|------------|---|----------|---|-----------|---|-------|---|--------------|---|-----------|---|---------------|---|--------|---|---------------------------|---|--------|---|-----------|---|---|---|---|
| ФИО | Фитбол гимн. | | | | Худ. гимн. | | | | Бэби-дэнс | | | | Спорт. гимн. | | | | Силовая гимн. | | | | Стрейтчинг с элемент.йоги | | | | Результат | | | | |
| | Крокодил | | Мельница | | Жонглер | | Воротики | | Ножницы | | Взрыв | | Невалышка | | Велосипед | | Муравей | | Стрела | | Логос | | Звезда | | | | | | |
| | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | | н | к | н | к |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.6. Принципы и подходы к построению Программы В основу Программы положены дидактические принципы:

- оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма;
- возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
- непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;

- доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Методологические подходы к формированию Программы:

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей; - личностно-деятельностный подход рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М.Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому»;

- индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания;

- компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

- системно-деятельностный подход заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системнодеятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- возрастной подход к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей.

- средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАДЕЛ

3.1. Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на образовательный период

Программа рассчитана на 2 года занятий с детьми дошкольного возраста с 5 до 7 лет, учитывающая особенности, динамику развития физических возможностей детей, а также их физические и психологические данные в том или ином возрастном периоде. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Мальчики и девочки занимаются вместе.

- ✓ Структура занятий по футбол - гимнастике состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с футболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в футбол- гимнастику были включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме, терапевтический эффект. Само использование футбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по футбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке футбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на футболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Футбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на футболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

Лого-аэробика. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика. Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с

каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

3.2. Учебно-тематический план на образовательный период

Учебно-тематический план для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет на учебный год

| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
|-----------|---------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
| 1. | Теоретическая часть | 4 | | 4 |
| 1.1 | «Давайте познакомимся» | 2 | | |
| 1.2 | «Продолжаем знакомиться» | 2 | | |
| 2. | Степ-аэробика | | 17 | 17 |
| 2.1 | «Попробуем вместе» | | 3 | |
| 2.2 | «Давайте танцевать» | | 3 | |
| 2.3 | «Степ-аэробика с обручем» | | 3 | |
| 2.4 | «Колобок» | | 3 | |
| 2.5 | «Степ-аэробика с мячом» | | 3 | |
| 2.6 | «Степ-аэробика со скакалкой» | | 3 | |
| 3. | Силовая аэробика | | 18 | 18 |
| 3.1 | «Вот что я умею» | | 1 | |
| 3.2 | «Вместе веселее» | | 2 | |
| 3.3 | «Колобок» | | 2 | |
| 3.4 | «Тренажеры» | | 5 | |
| 3.5 | «Карусель» | | 2 | |
| 3.6 | «Веселые эстафеты» | | 2 | |
| 3.7 | «Аэробика с утяжелителями» | | 2 | |
| 3.8 | «Акробатика» | | 2 | |
| 4. | Пилатес, йога, стрейчинг | | 14 | 14 |
| 4.1 | «Тренажеры» | | 5 | |
| 4.2 | «Топтыжки» | | 3 | |
| 4.3 | «Стрейчинг» | | 3 | |
| 4.4 | «Пилатес» | | 3 | |
| 5. | Танцевальная аэробика, ритмика | | 17 | 17 |
| 5.1 | «Танцевальный марафон» | | 4 | |
| 5.2 | «Давайте танцевать» | | 2 | |
| 5.3 | «Придумаем движение» | | 2 | |
| 5.4 | «Веселые путешественники» | | 3 | |
| 5.5 | «Вот мы что умеем!» «Ритмика» | | 2 | |
| 5.6 | | | 2 | |
| 6. | «Всезнайки» Итоговое занятие | | 2 | 2 |

| | | | | |
|-----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| 7. | ИТОГО: 62 часа | 4 | 68 | 72 |
|-----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|

Учебно-тематический план для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет второго года обучения

| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
|-----------|---------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
| 1. | Теоретическая часть | 4 | | 4 |
| 1.1 | «Вспоминаем» | 2 | | |
| 1.2 | «Продолжаем вспоминать» | 2 | | |
| 2. | Степ-аэробика | | 17 | 17 |
| 2.1 | «Попробуем вместе» | | 3 | |
| 2.2 | «Давайте танцевать» | | 3 | |
| 2.3 | «Степ-аэробика с обручем» | | 3 | |
| 2.4 | «Колобок» | | 3 | |
| 2.5 | «Степ-аэробика с мячом» | | 3 | |
| 2.6 | «Степ-аэробика со скакалкой» | | 3 | |
| 3. | Силовая аэробика | | 18 | 18 |
| 3.1 | «Вот что я умею» | | 2 | |
| 3.2 | «Вместе веселее» | | 2 | |
| 3.3 | «Колобок» | | 5 | |
| 3.4 | «Тренажеры» | | 2 | |
| 3.5 | «Карусель» | | 2 | |
| 3.6 | «Веселые эстафеты» | | 2 | |
| 3.7 | «Аэробика с утяжелителями» | | 2 | |
| 3.8 | «Акробатика» | | | |
| 4. | Пилатес, йога, стрейчинг | | 14 | 14 |
| 4.1 | «Тренажеры» | | 5 | |
| 4.2 | «Топтыжки» | | 3 | |
| 4.3 | «Стрейчинг» | | 3 | |
| 4.4 | «Пилатес» | | 3 | |
| 5. | Танцевальная аэробика, ритмика | | 17 | 17 |
| 5.1 | «Танцевальный марафон» | | 4 | |
| 5.2 | «Давайте танцевать» | | 2 | |
| 5.3 | «Придумаем движение» | | 2 | |
| 5.4 | «Веселые путешественники» | | 3 | |
| 5.5 | «Вот мы что умеем!» | | 2 | |
| 5.6 | «Ритмика» | | 2 | |
| 6. | «Всезнайки» Итоговое занятие | | 2 | 2 |
| 7. | ИТОГО: 62 часа | 4 | 68 | 72 |

3.3. Календарно-тематическое планирование на образовательный период

Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет первого года обучения на уч.г.

| № | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения занятий (план) | Дата проведения занятий (факт) |
|-----|---|------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. | «Давайте познакомимся» Дать представления о форме и физических свойствах занятий на тренажерах. Обучить правильной постановки рук и стоп на тренажерах. | 1 | 02.09 | 02.09 |
| 2. | «Продолжаем знакомиться» Познакомить с правилами работы тренажерами. Дать понятие название базовых упражнений. | 1 | 07.09 | 07.09 |
| 3. | «Попробуем вместе» Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе | 2 | 09.09/14.09 | 09.09/14.09 |
| 4. | «Вот что я умею» Работа на тренажерах | 1 | 16.09 | 16.09 |
| 5. | «Давайте танцевать» Разучивание ритмической композиции на степ – платформе «Листопад» | 1 | 21.10 | 21.10 |
| 6. | «Вместе веселее» Выполнение силовых упражнений в парах | 2 | 26.10/28.10 | 26.10/28.10 |
| 7. | «Степ – аэробика с обручем» Степ – аэробика с обручем, стрейчинг (раскручивать обруч на талии) | 1 | 02.11 | 02.11 |
| 8. | «Колобок» Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса с использованием атлетического мяча. | 2 | 09.11/11.11 | 09.11/11.11 |
| 9. | «Степ аэробика с обручем» Силовая гимнастика на степ-платформе, стрейчинг. | 2 | 16.11/18.11 | 16.11/18.11 |
| 10. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 23.11/25.11 | 23.11/25.11 |
| 11. | «Колобок» Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, стрейчинг. | 2 | 30.11/02.12 | 30.11/02.12 |
| 12. | «Танцевальный марафон» Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг. | 2 | 07.12/09.12 | 07.12/09.12 |

| | | | | |
|-----|--|---|-------------|-------------|
| 13. | «Танцевальный марафон» Повторение ритмических композиций «Листопад» «Салют» | 2 | 14.12/16.12 | 14.12/16.12 |
| 14. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг | 2 | 21.12/23.12 | 21.12/23.12 |
| 15. | «Давайте танцевать» Аэробика с танцевальными элементами | 1 | 28.12 | 28.12 |
| 16. | «Топтыжки» Упражнения направленные на профилактику плоскостопии | 2 | 11.01/13.01 | 11.01/13.01 |
| 17. | «Степ – аэробика с мячом» Степ – аэробика с мячом, силовая гимнастика | 2 | 18.01/20.01 | 18.01/20.01 |
| 18. | «Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. | 2 | 25.01/27.01 | 25.01/27.01 |
| 19. | «Попробуй повтори» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. | 2 | 01.02/03.02 | 01.02/03.02 |
| 20. | «Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости | 2 | 08.02/10.02 | 08.02/10.02 |
| 21. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 15.02/17.02 | 15.02/17.02 |
| 22. | «Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий | 2 | 22.02/24.02 | 22.02/24.02 |
| 23. | «Веселые путешественники» Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники» | 2 | 01.03/03.03 | 01.03/03.03 |
| 24. | «Аэробика с утяжелителями» Силовая аэробика с утяжелителями | 2 | 10.03/15.03 | 10.03/15.03 |
| 25. | «Стрейчинг» Занятия на развитие гибкости | 2 | 17.03/22.03 | 17.03/22.03 |
| 26. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 24.03/29.03 | 24.03/29.03 |
| 27. | «Вот мы что умеем!» Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики. | 2 | 21.09/23.09 | 21.09/23.09 |
| 28. | «Пилатес» Занятия на развитие гибкости | 2 | 14.04/19.04 | 14.04/19.04 |
| 29. | «Акробатика» Обучение элементу «Мостик» «Ручеек» | 2 | 21.04/26.04 | 21.04/26.04 |
| 30. | «Степ – аэробика со скакалкой» Степ – аэробика с использованием скакалки | 2 | 28.04/05.05 | 28.04/05.05 |
| 31. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 12.05/17.05 | 12.05/17.05 |

| | | | | |
|-----|--|---|-------------|-------------|
| 32. | «Ритмика» Разучивание танцевальных связок | 2 | 19.05/24.05 | 19.05/24.05 |
| 33. | «Всезнайки» Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики | 2 | 26.05/31.05 | 26.05/31.05 |

**Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного
возраста от 5 до 7 лет второго года обучения**

| № | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения занятий (план) | Дата проведения занятий (факт) |
|-----|--|------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 34. | «Вспоминаем» Дать представления о форме и физических свойствах занятий на тренажерах. | 1 | 02.09 | 02.09 |
| 35. | «Продолжаем вспоминать» Вспомнить правила работы с тренажерами. Дать понятие название базовых упражнений. | 1 | 07.09 | 07.09 |
| 36. | «Попробуем вместе» Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе | 2 | 09.09/14.09 | 09.09/14.09 |
| 37. | «Вот что я умею» Работа на тренажерах | 1 | 16.09 | 16.09 |
| 38. | «Давайте танцевать» Разучивание ритмической композиции на степ – платформе «Листопад» | 1 | 21.10 | 21.10 |
| 39. | «Вместе веселее» Выполнение силовых упражнений в парах | 2 | 26.10/28.10 | 26.10/28.10 |
| 40. | «Степ – аэробика с обручем» Степ – аэробика с обручем, стрейчинг (раскручивать обруч на талии) | 1 | 02.11 | 02.11 |
| 41. | «Колобок» Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса с использованием атлетического мяча. | 2 | 09.11/11.11 | 09.11/11.11 |
| 42. | «Степ аэробика с обручем» Силовая гимнастика на степ-платформе, стрейчинг. | 2 | 16.11/18.11 | 16.11/18.11 |
| 43. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 23.11/25.11 | 23.11/25.11 |
| 44. | «Колобок» Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, стрейчинг. | 2 | 30.11/02.12 | 30.11/02.12 |
| 45. | «Танцевальный марафон» Танцевальная аэробика с использованием разноцветных флажков («Салют»)+ стрейчинг. | 2 | 07.12/09.12 | 07.12/09.12 |

| | | | | |
|-----|--|---|-------------|-------------|
| 46. | «Танцевальный марафон» Повторение ритмических композиций «Листопад» «Салют» | 2 | 14.12/16.12 | 14.12/16.12 |
| 47. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг | 2 | 21.12/23.12 | 21.12/23.12 |
| 48. | «Давайте танцевать» Аэробика с танцевальными элементами | 1 | 28.12 | 28.12 |
| 49. | «Топтыжки» Упражнения направленные на профилактику плоскостопии | 2 | 11.01/13.01 | 11.01/13.01 |
| 50. | «Степ – аэробика с мячом» Степ – аэробика с мячом, силовая гимнастика | 2 | 18.01/20.01 | 18.01/20.01 |
| 51. | «Придумай движение» Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. | 2 | 25.01/27.01 | 25.01/27.01 |
| 52. | «Попробуй повтори» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. | 2 | 01.02/03.02 | 01.02/03.02 |
| 53. | «Карусель» Круговая тренировка на развитие силы и выносливости | 2 | 08.02/10.02 | 08.02/10.02 |
| 54. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 15.02/17.02 | 15.02/17.02 |
| 55. | «Веселые эстафеты» Прохождение полосы препятствий | 2 | 22.02/24.02 | 22.02/24.02 |
| 56. | «Веселые путешественники» Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники» | 2 | 01.03/03.03 | 01.03/03.03 |
| 57. | «Аэробика с утяжелителями» Силовая аэробика с утяжелителями | 2 | 10.03/15.03 | 10.03/15.03 |
| 58. | «Стрейчинг» Занятия на развитие гибкости | 2 | 17.03/22.03 | 17.03/22.03 |
| 59. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 24.03/29.03 | 24.03/29.03 |
| 60. | «Вот мы что умеем!» Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики. | 2 | 21.09/23.09 | 21.09/23.09 |
| 61. | «Пилатес» Занятия на развитие гибкости | 2 | 14.04/19.04 | 14.04/19.04 |
| 62. | «Акробатика» Обучение элементу «Мостик» «Ручеек» | 2 | 21.04/26.04 | 21.04/26.04 |
| 63. | «Степ – аэробика со скакалкой» Степ – аэробика с использованием скакалки | 2 | 28.04/05.05 | 28.04/05.05 |
| 64. | «Тренажеры» Работа на тренажерах + стрейчинг. | 2 | 12.05/17.05 | 12.05/17.05 |

| | | | | |
|-----|--|---|-------------|-------------|
| 65. | «Ритмика» Разучивание танцевальных связок | 2 | 19.05/24.05 | 19.05/24.05 |
| 66. | «Всезнайки» Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики | 2 | 26.05/31.05 | 26.05/31.05 |

3.4. План-график проведения работы с детьми на образовательный период

| № | Возраст детей | Кол-во групп | Наполняемость групп (человек) | Продолжительность занятия (минуты) | Общее количество занятий | | |
|----|---------------|--------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|-------|
| | | | | | в неделю | в месяц ц | в год |
| 1. | Дети 5-7 лет | 2 | 9 человек | 5-7 лет (30мин) | 2 | 8 | 72 |

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

| | |
|--|--|
| Общий срок реализации программы (количество лет) | 1 учебный период (сентябрь 2020-май 2021) |
| Возраст воспитанников | 5-7 лет |
| Количество воспитанников в текущем учебном году по программе | 18 обучающихся |
| Количество часов в неделю | 5-7 лет (30 мин). |
| Общее количество занятий в год | 5-7 лет (72 занятия) |

3.5. Описание вариативных форм, способов, методов, и средств реализации

Содержание психолого-педагогической работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Формы работы:

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Просмотр видеоматериала;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстративный показ; ✓ Рассматривание иллюстраций.

Структура занятия:
➤

Вводная

часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;
- Основная часть
 - комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
 - задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; футбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
 - подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;
- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Виды занятий:

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.).

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Методы обучения детей :

Наглядный метод

1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.

2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.

3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

Словесный метод: объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.

Практический метод: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений; формируют технику выполнения движения.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола -разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта шадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ- аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степаэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются взятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит

от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика. На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах:

- ✓ Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- ✓ Постепенность - от простого к сложному;

Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

3.6. Оценка качества освоения программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- показ открытых занятий для родителей, дети которых посещают занятия по программе в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в ДОУ;

– спортивные
развлечения и
праздники; –
оформление
фотовыставок в течение
года.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей в самостоятельной и специально организованной деятельности в начале (сентябре) и конце (апреле) года.

Инструментарием для мониторинга являются карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Организационно-педагогические условия

На занятиях детским фитнесом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 9 человек).

Занятия строятся по сюжетно-ролевому, игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с родителями.

На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий.

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий – беседа и игра.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом способов организации детей на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Важным и существенным является поэтапный подход к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом методов обучения и воспитания. На занятиях применяются методы обучения: наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки, диафильмы), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров), словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа), практические (упражнения) и методы воспитания (поощрения, мотивация, стимулирования. Таким методом обучения как показ, не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в

дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки, кинограммы) целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует ссылаться на известные детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать приемы обучения. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 5-7 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

4.2. Материально-техническое оснащение Программы 1. Детские тренажеры.

2. Степ-платформы.
3. Утяжелители.
4. Индивидуальные коврики.
5. Музыкальный центр.

4.3. Особенности Программы и учебно-методическое обеспечение Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакаты «Правила поведения в спортивном зале».
2. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы работы на тренажёрах, степенях.
3. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в зале.

4. Карточка для каждой возрастной группы. 5. Комплексы упражнений.

4.4. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

Для успешной реализации Программных задач предусматривается взаимодействие педагогов с родителями воспитанников.

Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия педагогического коллектива с родителями воспитанников дошкольного учреждения:

- приобщение родителей к участию в жизни детского сада;
- возрождение традиций семейного воспитания;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей.

Виды взаимоотношений дошкольного учреждения с семьями воспитанников:

Сотрудничество - общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать;

Взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с достижениями воспитанников;
- ознакомление родителей с содержанием Программы;
- целенаправленную работу, пропагандирующую здоровый образ жизни;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

5. Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010

6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степенях». СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
9. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г.