

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №11 Г.ОРЛА»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического Совета
МБДОУ «Детского сада
компенсирующего вида №11»
Протокол № 1 от 27.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Детский сад компен-
сирующего вида №11»

Л.В. Суркова

Приказ № 46/2 от 02.09.2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Возраст воспитанников 4-5 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель

Моисейкина Валентина Ильинична,
педагог дополнительного образования

г. Орел 2019г.

Содержание программы

№	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Отличительные особенности	5
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Форма обучения	6
1.6.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.7.	Цель и задачи Программы	7
2.	Календарный учебный график	7
3.	Содержание программы	8
3.1.	Учебный план	8
3.2.	Содержание учебного плана	9
4.	Планируемые результаты	12
5.	Условия реализации программы	13
6.	Формы аттестации	15
7.	Оценочные материалы	15
8.	Методические материалы	18
9.	Список литературы	19

Пояснительная записка.

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В соответствии с запросом родителей детей 3-5 лет разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Фитнес для малышей».

В ДОО занятия фитнесом организуется как дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принужденной обязанностью, а интересной формой деятельности.

За основу данной рабочей программы «Детский фитнес» взяты методические разработки Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». Они разработаны в соответствии с ФГОС ДО. А также программа О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова «Фитнес в детском саду».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-13 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2013 года № 41);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13) - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 года №26 с изменениями и дополнениями.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242).
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки от 29 марта 2016г. №ВК-641/09)
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада компенсирующего вида № 11 г. Орла».

1.1. Направленность программы

«Фитнес для малышей» – дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно - спортивной направленности**. Данная программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Новизна Программы заключается в том, что она основывается на новом направлении в здоровьесберегающих технологиях для дошкольников и включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительная гимнастика, корригирующая гимнастика, игровой самомассаж и др.).

Занятия способствуют, повышению у детей адаптивных возможностей организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

1.2. Актуальность программы

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение

функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Поэтому для меня стало актуальной проблемой поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Фитнес для малышей». Программа предусмотрена для детей 4-5 лет.

Программа «Фитнес для малышей» организуется как дополнение к государственным программам. Она предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Из этого следует, что программа своевременна, необходима и соответствует времени.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа кружка «Фитнес для малышей» спланирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных запросов воспитанников и их родителей; определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности. Данная программа:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия).
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.
- Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни.

1.4. Адресат программы

Содержание программы «Фитнес для малышей» ориентировано на детей 4- 5 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой. Количество детей определяется в соответствии с запросами родителей, но не более 15 человек в группе.

Характеристика возрастных особенностей развития детей Средняя группа (4-5 лет)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется спо-

способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм мытья, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, мытье и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

1.5. Форма обучения.

Форма обучения: очная.

1.6. Особенности организации образовательного процесса

Данная программа реализуется в кружке «Фитнес для малышей». Набор в кружок проводится по желанию детей и родителей. Состав детского объединения постоянный. Программа рассчитана на 1 год.

Возраст детей	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество занятий в год
4-5 лет	До 30 минут	1 раз	36

Возраст детей	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество занятий в месяц	Количество месяцев
4-5 лет	До 30 минут	1 раз	4	9

Работа кружка проводится во 2-й половине дня, по подгруппам. В одной группе могут быть дети разного уровня подготовки. Место проведения – групповая комната.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Комплекс занятий состоит:

Части занятий	длительность	темп
Подготовительная часть (разновидности ходьбы, бега, малоподвижные игры)	3-5 мин	умеренный
Основная часть (игровые комплексы, упражнения на осанку, равновесие, подвижные игры, дыхательные упражнения)	14-20 минут	Выше среднего, высокий
Заключительная (релаксация, малоподвижные игры)	3-5 минут	умеренно-медленный

Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями воспитанников или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста воспитанников. При реализации программы используется принцип дифференциации.

1.7. Цель и задачи программы

Программа кружка «Фитнес для малышей» физкультурно-спортивной направленности предусматривает создание благоприятных условий развития детей, учитывает возрастные и индивидуальные особенности и склонности, способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности воспитанников:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; приобщение к здоровому образу жизни.

2. Календарный учебный график

Начало учебного года	16 сентября	Третья неделя сентября
Окончание учебного года	31 мая	Последний рабочий день мая
Образовательный период	С 16 сентября по 31 мая	36 недель

	Количество занятий в месяц	Количество часов в месяц
1 год обучения	4	4
Всего в год		
1 год обучения	36	36

Начало учебного года по программе	16 сентября
Окончание учебного года по программе	31 мая
Количество учебных недель	36
Количество часов в год Для детей 4-5 лет	36
Количество часов за весь срок реализации программы	36
Продолжительность занятий Для детей 4-5 лет	До 30 минут
Периодичность занятий Для детей 4-5 лет	1 раз в неделю
Срок проведения промежуточной аттестации	Январь, май
Срок освоения программы	1 год

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	1	36		до 30 минут	

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Программа «Фитнес для малышей»	36	2	34	Игровые задания, практические упражнения, подвижные и малоподвижные игры, развлечения, открытое занятие кружка

№п/п	Вид деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Строевые упражнения	3,5	0,25	3,25
2.	Образно-игровые упражнения	3,5	0,25	3,25
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	0,25	4,25
4.	Игропластика	4	0,25	3,25

5.	Подвижные и малоподвижные игры	4	0,25	3,25
6.	Дыхательная гимнастика	2,5		2,5
7.	Пальчиковая гимнастика	2,5		2,5
8.	Игровой самомассаж	2,5	0,25	2,25
9.	Игроритмика	3	0,25	2,25
10.	Креативная гимнастика	2,5	0,25	2,25
11.	Релаксационные упражнения	3		3
Итого		36	2	34

3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы «Фитнес для малышей» определяют следующие разделы:

- строевые упражнения;
- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);
- креативная гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- игровой самомассаж;
- игры малой подвижности;
- упражнения с предметами.

В работе используются следующие методы:

- Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

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

«**Строевые упражнения**» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов (Приложение 1).

«**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (Приложение 2).

«**Танцевально – ритмическая гимнастика**». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный

характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов (Приложение 3).

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. (Приложение 4). Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

«Креативная гимнастика» (Приложение 5) предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«Игропластика» (Приложение 6) основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

Стрэйтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение

Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упраж-

нения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение. **Физические упражнения с элементами йоги** помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче освоить.

«Пальчиковая гимнастика» (Приложение 7) в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

«Игровой самомассаж» (приложение 9) является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием **массажных мячиков, грецких орехов, карандашей и даже бумаги** – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

При выполнении упражнений с **массажным мячиком** задействуются глубокие мышечные структуры. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей.

Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

«Игры малой подвижности» (Приложение 8) содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Элементы детского фитнеса я использую не только на своем кружке, но и ввожу их в свои повседневные занятия.

Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

4. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Дети могут:

- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место во время занятия, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети пятого года жизни, занимающиеся по данной программе, знают:

- Назначение спортивного инвентаря и правила его использования;
- Правила подвижных игр.
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

5. Условия реализации программы.

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития воспитанников и возможности реализации программы кружка «Фитнес для малышей» физкультурно-спортивной направленности.

Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям:

Используемый на занятиях по детскому фитнесу инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка
- Кубики разных цветов по 2 на ребенка
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см)
- Погремушки по числу детей в группе
- Обручи легкие пластмассовые
- Шнур яркий длиной 3-4 метра
- Мячи среднего размера по числу детей в группе
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник)
- Гимнастические палки
- Куклы и мягкие игрушки
- Дорожки со следами
- Массажные коврики
- Массажные мячи по числу детей
- Гимнастический мат

- Поролоновый коврик «Босоножка»
- Поролоновая «Змейка-шагай-ка»

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Оборудование – музыкальный центр, мультимедийная установка, фонотека, фото-, видео - материалы.

Методическое обеспечение программы

- 1.Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» ТЦ сфера, 2014
- 2.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. - М.: Аркти, 2014.
- 3.Сулим Е.В. Детский фитнес. - ТЦ сфера, 2014.
- 4.Сайкина Е.Г. Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010
- 5.http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm
- 6.<http://www.kmssport.ru/articles/view/44.htm>
- 7.Фонотека с записями, современной детской музыки и музыки для релаксаций
- 8.Картушина М.Ю. «Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ». М.: «Скрипторий 2003», 2011.
- 9.Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет» ТЦ Сфера. М.: -2010.
- 10.Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» М.: ГНОМ и Д-2003.
- 11.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, 2000.
- 12.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. –М., Вако, 2007.
- 13.Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. – Волгоград, «Учитель», 2015г.
- 14.Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет». Владос, 2015г.

Кадровые условия.

Требования к образованию и обучению «Педагога дополнительного образования детей и взрослых» утверждены Приказом Минтруда России от «5» мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте Росс 28.08.2018г. № 52016)

Требования к образованию и обучению :

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости

после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

Кадровое обеспечение: занятия проводит Моисейкина В.И, образование - высшее педагогическое, категория - высшая.

6.Формы аттестации.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является журнал посещаемости.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов является открытое занятие (развлечение) совместно с родителями.

7. Оценочные материалы:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностика уровня двигательного развития ребенка.

Ф.И. ребенка \ Показатели	Координация движений, ловкость	Чувство ритма	Гибкость	Равновесие	Музыкальность	Эмоциональность	Всего баллов

Диагностические тесты

1. Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

2. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма). Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

3 балла – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

2 балла – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

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

3. Гибкость.

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

4. Равновесие.

Упражнение «Ровная дорожка».

Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

5.Музыкальность.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

5.Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные.

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

6.Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной

импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

8. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корректирующие упражнения.

Основная часть: танцевально-ритмическая гимнастика, игровитмика, образно-игровые движения (упражнения с превращениями), креативная гимнастика, игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги), пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, игровой самомассаж, игры малой подвижности, упражнения с предметами.

Заключительная часть: малоподвижная игра, ходьба, релаксация.

Физкультурно-спортивные занятия осуществляются через следующие **формы образовательного процесса:** Традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- *наглядные методы:* правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; использование зрительных: фотографий, рисунков, использование предметов, пособий, музыка;

- *вербальные (словесные) методы:* приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, стихотворения, образный сюжетный рассказ;

- *практические методы*: игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

9.Список литературы

- 1.Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» ТЦ сфера, 2014
- 2.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. - М.: Аркти, 2014.
- 3.Сулим Е.В. Детский фитнес. - ТЦ сфера, 2014.
- 4.Сайкина Е.Г. Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010
- 5.http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm
- 6.<http://www.kmssport.ru/articles/view/44.htm>
- 7.Фонотека с записями, современной детской музыки и музыки для релаксаций
- 8.Картушина М.Ю. «Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ». М.: «Скрипторий 2003», 2011.
- 9.Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет» ТЦ Сфера. М.: -2010.
- 10.Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» М.: ГНОМ и Д-2003.
- 11.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, 2000.
- 12.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. –М., Вако, 2007.
- 13.Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. – Волгоград, «Учитель», 2015г.
- 14.Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет». Владос, 2015г.