

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на Педагогическом совете  
МАОУ ДО АР ДЮЦ  
от «29» августа 2019 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ  
Г. Ю. Фролова  
Приказ № 42 от 30.08.2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности  
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Саркисова Екатерина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, занятия, занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

«Детский фитнес» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья.

**Детский фитнес** – это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий. Это калейдоскоп увлекательнейших занятий, потрясающих детских праздников и утренников, побед на первых настоящих соревнованиях. Это и йога и восточные искусства, танцевальные направления и занятия в бассейне и игровые занятия. В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка.

**Детский фитнес** - это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Это возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей; самореализация, воплощение своих желаний, новые друзья. На сегодняшний день физическое развитие перестает восприниматься как узкая дисциплина, она становится естественной составляющей общечеловеческой культуры, ведь в настоящее время акцент формирования

знаний, умений и навыков переносится на формирование общей культуры ребенка. Работа по здоровьезбережению с дошкольниками направлена на достижение одной цели – формирование здорового образа жизни. Если раньше на занятиях физкультуры обучали дошкольников основным видам движений и формировали у них двигательные навыки, то сейчас приобщение ребят к физической культуре – это творческий процесс. Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Большое значение в детском фитнесе имеет **игровая направленность** занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке целесообразно проводить игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление. Образовательная деятельность построена на игровом методе обучения, может быть построена по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

Программа построена на основе современных оздоровительных технологий: тренажерно – информационной системы (ТИСа), разработанной профессором Д.П. Рыбаковым, дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Настоящая программа разработана на основе следующих **нормативно правовых документов**:

- Конституция РФ. Основной закон Российского государства(12.12.1993г.)
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);

- Концепция общенациональной системы явления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012 г.);
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утвержден 26.05.2012г. № 2405п-П8);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2006 г. «О направлении методических рекомендаций (методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20августа 2014 г., рег. № 33660);
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. № 267-р);
- Устав МАОУ ДО «Алтайский районный детско-юношеский центр »;

**Направленность образовательной программы** – социально-педагогическая.

**Новизна программы** состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажерно – информационной системы (ТИСа), дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Использовании профилактических и оздоровительных методик (специально подобранных физических упражнений, элементов точечного

массажа, приемов само-массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма.

**Актуальность программы**– в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Отличительной особенностью программы является использование, на занятиях, правил дорожного движения: теории и практики. Рост количества машин на улицах городов и поселков нашей страны, увеличение скорости их движения, плотности транспортных потоков, растущие пробки на автодорогах являются одной из причин дорожно-транспортных происшествий. Знакомить детей с правилами дорожного движения, формировать у них навыки правильного поведения на дороге необходимо с самого раннего возраста, так как знания, полученные в детстве, наиболее прочные; правила, усвоенные ребенком, впоследствии становятся нормой поведения, а их соблюдение – потребностью человека. Воспитание культуры поведения на улице и в общественном транспорте.

Занятия фитнесом очень полезны детям, склонным к полноте, ведь вместо отложений из-за малой подвижности, у них будут развиваться мышцы, окрепнут кости. Регулярные занятия фитнесом будут служить отличной профилактикой многих сердечных заболеваний и заболеваний, связанных с ожирением, например, сахарного диабета. Детский фитнес даёт очень многое: здоровье, ловкость, способствуют развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия, сколиоза, раннего ожирения и мн.др.

**Педагогическая целесообразность** – данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации здоровьесбережение дошкольников является неотъемлемым аспектом в физическом развитии детей. В многоаспектном выражении нормального психофизического развития у дошкольников и последующее сохранение их здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольников является естественной. Что является основой программы.

**Цель детского фитнеса** – содействие физическому развитию ребёнка, укреплению его здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

### **1. Обучающая:**

- обучить элементарным знаниям по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки, обучить приемам релаксации,
- способствовать формированию осанки детей, укреплению мышц стоп, мышц кистей и пальцев рук;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- изучить комплексы ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнений на тренажерах и фитболах.

### **2. Воспитательная:**

- воспитать дружеские взаимоотношения между детьми;
- приобщить ребёнка к здоровому и активному образу жизни;
- воспитать морально-волевые качества;
- сформировать познавательный интерес и расширять кругозор.

### **3. Развивающая:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств: силы, общефизической выносливости, быстроты, гибкости;
- развитие координации движений, их экономичности и ритмичности.

## **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Отличительной особенностью программы «Детский фитнес» является следующее: преимущественно детские физкультурно-оздоровительные программы носят комплексный характер и содержат упражнения, направленные на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий. Методика построения фитнес занятий для детей дошкольного возраста существенно отличается от традиционных занятий физической

культурой тем, что в основе её лежат принципы построения комплекса гимнастических упражнений в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагают снижение риска возникновения заболеваний и обеспечивают полноценное физическое развитие дошкольника. Изучение и использование правил дорожного движения на занятиях: теория, практика в форме игр. Формировать у них навыки правильного поведения на дороге.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста от 3 до 6 лет. Условия набора детей: принимаются все желающие. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения (дети 3-х лет) — 8-10 человек; второй – четвертый год обучения — 12 – 14 человек.

### **Возрастные особенности участников программы**

#### **Дети 3—4 лет**

Три года — это возраст, который можно рассматривать как определенный рубеж развития ребенка с момента его рождения. Кризис трех лет завершает период «слияния» с матерью, малыш все больше начинает осознавать собственную «отдельность». Основные потребности в этом возрасте — потребность в общении, уважении и признании. Основной и самый важный для ребенка вид деятельности — *игра*.

В этом возрасте у ребенка:

- Происходит формирование *«противо-воли»*, что выражается в желании делать все по-своему. Она совершенно необходима ребенку для благополучного отделения. Ему предстоит осознать себя как самостоятельного человека. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.
- Появляется возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а поступать *исходя* из других, более *сложных и стабильных мотивов*. Это является важным шагом в обретении самостоятельности.

- Игра становится все более *коллективной*. Игра с предметами может иметь уже какое-то сюжетное наполнение, она все более становится образно-ролевой. В ней ребенок воображает себя кем угодно и чем угодно и соответственно действует. Но в этом возрасте ребенку достаточно поиграть 10—15 минут, потом ему хочется переключиться на что-то другое.
- Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои *личностные границы* и воспринимать их наличие у других людей. Ребенок вынужден учиться учитывать желания и чувства партнеров по игре, иначе рискует остаться в одиночестве и скучать.
- Появляется много новых слов. Ребенок *активно осваивает речь*, придумывая несуществующие слова, придавая уже известным словам свой особенный личностный смысл.

#### Дети 4—5 лет

Возраст от четырех до пяти лет — период относительного затишья. Ребенок вышел из кризиса и в целом стал спокойнее, послушнее, покладистее. Все более сильной становится потребность в друзьях, резко возрастает интерес к окружающему миру.

В этом возрасте у ребенка активно проявляются:

- Стремление к самостоятельности. Ребенку важно многое делать самому, он уже больше способен позаботиться о себе.
- Этические представления. Ребенок расширяет палитру осознаваемых эмоций, он начинает понимать чувства других людей, сопереживать. В этом возрасте начинают формироваться основные этические понятия, воспринимаемые ребенком не через то, что говорят ему взрослые, а исходя из того, как они поступают.
- Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Ребенок живет в мире сказок, фантазий, он способен создавать целые миры на бумаге или в своей голове. В мечтах, разнообразных фантазиях ребенок получает возможность стать главным действующим лицом, добиться недостающего ему признания.



-Отношения со сверстниками. У ребенка появляется большой интерес к ровесникам, и он от внутрисемейных отношений все больше переходит к более широким отношениям с миром. Совместная игра становится сложнее, у нее появляется разнообразное сюжетно-ролевое наполнение (игры в больницу, в магазин, в войну, разыгрывание любимых сказок). Дети дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу. Общение со сверстниками занимает все большее место в жизни ребенка, все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

-Активная любознательность, которая заставляет детей постоянно задавать вопросы обо всем, что они видят. Они готовы все время говорить, обсуждать различные вопросы. Но у них еще недостаточно развита произвольность, то есть способность заниматься тем, что им неинтересно, и поэтому их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре.

### **Дети 5—6 лет**

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

В этом возрасте ребенок:

- Продолжает активно познавать окружающий мир. Он не только задает много вопросов, но и *сам формулирует ответы или создает версии*. Его воображение задействовано почти 24 часа в сутки и помогает ему не только развиваться, но и адаптироваться к миру, который для него пока сложен и малообъясним.
- Желает показать себя миру. Он *часто привлекает к себе внимание*, поскольку ему нужен свидетель его самовыражения. Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может провоцировать взрослого на привлечение внимания «плохими» поступками.
- Готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила

взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых *складывается механизм управления своим поведением*, проявляющийся затем и в других видах деятельности. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль — со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом — каждый самого себя.

- Стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но ему еще *трудно долго сосредоточиваться на том, что ему неинтересно*.

### Дети 6—7 лет

Старший дошкольный возраст — период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни — обучению в школе.

В этом возрасте чаще всего ребенок:

- Практически готов к расширению своего микромира, если им освоено умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Ребенок, как правило, в состоянии *воспринять новые правила*, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе.

- Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Он становится способен *переходить от своей узкой эгоцентричной позиции к объективной*, учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать.

- Маленький ребенок делает выводы о явлениях и вещах, опираясь только на непосредственное восприятие. Он думает, например, что ветер дует потому, что раскачиваются деревья. *В 7 лет ребенок уже может учитывать* другие точки зрения и понимает относительность оценок.

- Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но *произвольность все еще продолжает*

*формироваться*, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное.

- Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку смена социальной роли придает ему взрослости, к которой он так стремится. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач.

- Очень *ориентирован на внешнюю оценку*. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

### **Сроки реализации образовательной программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения. 1-3 год обучения – 36 часов; 4 год обучения – 72 часа. На полное освоение программы требуется 180 часов, включая индивидуальные консультации, открытые занятия, тестирование, праздники (воспитательные мероприятия в школе раннего развития).

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков);
- принцип воспитывающего обучения (в процессе решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества);
- принцип сознательности (понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит);
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха);
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении);
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки);
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

### **Методы обучения**

- **Словесный**: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция);

- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя);
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении спортивных мероприятий.

Содержание программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

### **Средства физического развития**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

#### **Практические:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

### **Формирование ключевых компетентностей**

**Компетентностный подход** к обучению и воспитанию детей дает широкие возможности для их эстетического развития, воспитания у них двигательной культуры, развития их творческих способностей.

Критериями эффективности реализации программы с точки зрения компетентностного подхода являются:

- Степень сформированности основных компетентностей
- Динамика достижений обучающегося в овладении ключевыми компетентностями.

#### **В структуре ключевых компетентностей выделены:**

- **Ценностно-смысловые компетенции** – это компетенции, связанные с ценностными ориентирами воспитанника, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем.
- **Общекультурные компетенции** – это опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственные основы жизни человека и человечества.
- **Учебно-познавательные компетенции** – это совокупность компетенций воспитанника в сфере самостоятельной познавательной деятельности.
- **Коммуникативные компетенции** – знание способов взаимодействия с окружающими, удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе.
- **Компетенции личностного самосовершенствования** направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, внутренняя экологическая культура, способы безопасной жизнедеятельности.

Разработаны критерии и показатели для ключевых компетентностей.

## Ценностно-смысловые компетенции

### Общекультурные компетенции

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение.	Умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику собранность, элегантность.	Выполнения упражнений направленные на определённые группы мышц.
Критерии	Показатели	Форма предъявления
Способность осмысленному отношению к фитнесу	Выразительность и грамотность исполнения, сдержанность и благородство манеры выполнения упражнений. Познание и опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры.	Выполнения упражнений, показывающих подготовленность детей.

### Компетентность в учебно-познавательной деятельности

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Способность познавать мир через художественные образы. Способность самостоятельно оценивать свои силы.	Наличие интереса к фитнесу. Навыки использования полученных знаний в практической деятельности. Добывание знаний непосредственно из окружающей действительности.	занятие – игра; сказка; открытое занятие.

### Компетентность в коммуникативной сфере

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Способность взаимодействовать. Внимательно и уважительно относиться к людям.	Развитие любознательности. Умение задать вопрос, корректно вести учебный диалог. Необходимость удовлетворения в коллективном общении. Поскольку учебный процесс происходит в коллективе и носит коллективный характер, занятие фитнесом развивает чувство ответственности.	игровая программа; эстафета; соревнование; открытое занятие.

## Компетенции личностного самосовершенствования

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Способность к физическому, духовному и интеллектуальному развитию, эмоциональная саморегуляция и самоподдержка; психологическая грамотность, культура мышления и поведения.	Владение навыками физического, духовного и интеллектуального саморазвития. Умения выполнять упражнения. Владение умениями эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Умение действовать в собственных интересах и возможностях, осуществлять непрерывное самопознание.	эстафета; сказка; открытое занятие.

## Здоровьесберегающая компетентность

Критерии	Показатели	Форма предъявления
Способность физическому, интеллектуальному развитию; проявление активности в выбранных видах двигательной деятельности; соблюдение правил безопасного поведения.	ребенок охотно выполняет движения имитационного характера; участвует в подвижных играх; осмысленно пользуется предметами индивидуального назначения (носовой платок, расческа и др.); чувствует себя полным сил, исследует все вокруг, активно показывает расположение знакомому человеку, показывает гордость и удовольствие при овладении чем-либо, легко переносит расставание с родителями, успешно адаптируется к условиям ДО.	эстафета; игра; открытое занятие.

### Формы проведения занятия

- занятие – игра;
- занятие – путешествие;
- игровая программа;
- праздник;
- эстафета;
- соревнование;
- сказка;
- открытое занятие.

### Режим занятий

1. На первом году обучения (дети 3-х лет) – занятие проводится один раз в неделю – по 20 минут.
2. Для учащихся второго-третьего года обучения (дети 4-х-5 лет) – занятие проводится один раз в неделю по 20 минут.
3. Для учащихся четвертого года обучения (дети 6-ти лет) – занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут.



Основание – нормативные требования СанПиНа.

### **Условия реализации программы**

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

#### Воспитанники 1 года обучения будут знать:

1. Элементарные знания по физическому воспитанию;
2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;
3. Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп),

#### Воспитанники 2 года обучения будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

#### Воспитанники 3 года обучения будут знать:

1. Необходимые знания по физическому воспитанию;
2. правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
3. навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;

4. комплексы ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Воспитанники 4 года обучения будут знать:

1. Умение держать осанку, координация, сила, ловкость, гибкость, скорость, сочетания скорости и силы, равновесие.
2. Техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Комплексы ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), упражнений на тренажерах и фитболах.
4. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
5. Основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на степенях).

Воспитанники 1 года будут уметь:

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию;
2. Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
3. Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп),

Воспитанники 2 года будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Воспитанники 3 года будут уметь:

1. Применять необходимые знания по физическому воспитанию;
2. Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях

и дома;

3. Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;
4. Применять комплексы ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), упражнений на тренажерах и фитболах.

Воспитанники 4 года обучения будут уметь:

1. Держать осанку, координацию, использовать силу, ловкость, гибкость, скорость, сочетания скорости и силы, равновесие.
2. Выполнять техники различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Выполнять комплексы ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), упражнений на тренажерах и фитболах.
4. Вести здоровый образ жизни, ответственность личности за свое здоровье.
5. Выполнять основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на ступеньках).

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

**Способы определения результативности**

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей (сентябрь – май);
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями, проведение итогового занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытое занятие для родителей;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

## УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Гимнастические упражнения	7	2	5
3	Упражнения общеразвивающего воздействия	8	2	6
4	Упражнения специального воздействия	7	2	5
5	Подвижные игры и эстафеты	12	2	10
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>36ч</b>	<b>9ч</b>	<b>27ч</b>

### Содержание программы

**Тема: Вводное занятие (1ч)**

#### Теория

Рассмотрение вопросов, объяснение атрибутов (для чего они нужны и как действуют). Что такое фитнес? Что такое здоровье человека? Беседа о здоровом образе жизни. Как сохранить здоровье. Маршак «Мойдодыр».

#### Практика

Игровые этапы с мячом, обручами, гантелями. Теория ПДД.

**Тема: Гимнастические упражнения (7ч)**

#### Теория

Что такое гимнастика? Для чего она нужна? Как правильно следить за дыханием.

#### Практика

1. Гимнастические упражнения «Степ – марш»
2. Суставная гимнастика «Джазовая разминка»
3. Последовательность выполнения разминки
4. Дыхательная гимнастика (по методу А.Л.Сметанина) «Насос»
5. Упражнения с мячом «Колобок»
6. Подвижные игры «Поймай меня»

## 7. Подвижные игры «Фигуры»

### **Тема: Упражнения общеразвивающего воздействия (8ч)**

#### **Теория**

Объяснить детям, что общеразвивающие упражнения играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма, содействуют развитию и укреплению крупных мышечных групп - плечевого пояса, туловища, ног, подвижности суставов, нормализации процесса напряжения и расслабления мышц. Выделить главные задачи этих упражнений. Для чего нужны данные упражнения?

#### **Практика**

1. Упражнения игрового стретчинга
2. Элементы детской йоги «Кошка», «Ручей», «Бабочка», «Лягушка»
3. Упражнения на расслабление «Ветерок», «Медузы»
4. Упражнения с мячом «Клоун»
5. Эстафеты с мячом
6. Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.
7. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Гуси шипят»
8. Гимнастические упражнения «Жираф»

### **Тема: Упражнения специального воздействия (7ч)**

#### **Теория**

Рассказать детям, что упражнения специального воздействия действует на отдельные стороны энергетического обмена, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы, повышают доставку кислорода и снижают потребность миокарда в кислороде. Объяснить значимость. Рассмотреть-проработать основные упражнения.

#### **Практика**

1. Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга)
2. Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, палка)
3. Упражнения на равновесие «Аист»
4. Суставная гимнастика «Танго сидя»

5. Общеразвивающие упражнения (наклоны, выпады, повороты)
6. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно»
7. Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, мяч)

### **Тема: Подвижные игры и эстафеты (12ч)**

#### **Теория**

Что такое игра? Рассказать детям, что в подвижной игре закрепляются двигательные навыки. Объяснить, что в ходе игры развивается: память, ловкость, быстрота, проявляются физические качества, ловкость. Теория и игры ПДД.

#### **Практика**

1. Упражнения с мячом «Белочка»
2. «Быстрый мяч»
3. Подвижные игры
4. Упражнения на расслабление «Дельфины»
5. Гимнастические упражнения «Вокруг света», «Летка – енька»
6. Упражнения игрового стретчинга
7. Элементы самомассажа
8. «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)
9. Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева)
- 10.«Шуршащая змея»
- 11.Упражнения на фитболах «Неваляшка»
- 12.Подвижные игры «Поиграй со мной»

### **Тема: Итоговое занятие (1ч)**

Итоговое открытое занятие для родителей.

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Гимнастические упражнения	8	2	6
3	Упражнения общеразвивающего воздействия	7	1	6
4	Упражнения специального воздействия	7	1	6
5	Подвижные игры и эстафеты	12	3	9
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>36ч</b>	<b>8ч</b>	<b>28ч</b>

### Содержание программы

#### Тема: Вводное занятие (1ч)

##### Теория

Почему нужно заниматься фитнесом? Какие атрибуты использовать? Как правильно вести здоровый образ жизни? Вспомнить основные правила поведения на фитнесе. Теория ПДД.

##### Практика

Основные шаги в разминке. Эстафета.

#### Тема: Гимнастические упражнения (8ч)

##### Теория

Что такое гимнастика? Что такое гимнастические упражнения? Для чего они нужны? Основные элементы гимнастических упражнений.

##### Практика

1. Гимнастические упражнения «Попрыгунчики»
2. «Солдатики»
3. Суставная гимнастика «Лисичка»
4. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Малый маятник»
5. Упражнения с мячом Жонглирование мячом
6. Подвижные игры
7. Эстафеты с мячом «Точно в цель»
8. Гимнастические упражнения «Робот»

## **Тема: Упражнения общеразвивающего воздействия (7ч)**

### **Теория**

Объяснить детям, что для развития выносливости и здорового образа жизни очень важно заниматься фитнесом. Как правильно расслаблять и восстанавливать отдельные группы мышц.

### **Практика**

1. Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)
2. «Запутать хочу»
3. Упражнения на расслабление «Дельфин»
4. Упражнения с мячом «Ладушки» на фитболах
5. Эстафеты с мячом
6. Подвижная игра «Точно в цель»
7. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Дровосек»

## **Тема: Упражнения специального воздействия (7ч)**

### **Теория**

Объяснить детям, как упражнения влияют на улучшение организма. Как правильно выполнять ряд упражнений? На какую часть тела определено то или иное упражнение?

### **Практика**

1. Гимнастические упражнения «Выброжулька»
2. Партерная гимнастика
3. Силовые упражнения
4. Суставная гимнастика «Ручей»
5. Приемы массажа и самомассажа «Игромассаж» - сустава
6. Упражнения с предметами
7. Ориентационные упражнения

## **Тема: Подвижные игры и эстафеты (13ч)**

### **Теория**

Рассказать, что игровая направленность имеет большое значение. Каждая игра имеет свой смысл и действует на определённые мышцы организма. Теория и игры ПДД.



## Практика

1. Упражнения на расслабление «Дельфины»
2. Упражнения с мячом «Белочка»
3. Упражнения на фитболах «Юла»
4. Имитационная игра «Зоопарк»
5. Гимнастические упражнения «Чарли Чаплин»
6. Упражнения игрового стретчинга
7. Элементы самомассажа
8. Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) «Поехали»
9. «Солдатики»
10. Упражнения на фитболах «Страус»
11. Подвижные игры
12. «Быстрый мяч»

### **Тема: Итоговое занятие (1ч)**

Итоговое открытое занятие для родителей.

### **3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Гимнастические упражнения	7	2	4
3	Упражнения общеразвивающего воздействия	8	1	7
4	Упражнения специального воздействия	7	2	6
5	Подвижные игры и эстафеты	12	3	9
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>36ч</b>	<b>9ч</b>	<b>27ч</b>

### **Содержание программы**

#### **Тема: Вводное занятие (1ч)**

#### Теория

Что такое фитнес? Какие упражнения запомнились с прошлого года? Как правильно вести здоровый образ жизни? Что для этого нужно? Теория ПДД.

## **Практика**

Игровая форма.

**Тема: Гимнастические упражнения (7ч)**

## **Теория**

Что такое гимнастика? Для чего она нужна? Как правильно расслаблять определенные части тела? Как зафиксировать тело в определённом положении?

## **Практика**

1. Гимнастические упражнения «Птицы»
2. «Иголочка»
3. Суставная гимнастика «Шарики»
4. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка»
5. Упражнения с мячом, элементы баскетбола
6. Подвижные игры
7. Эстафеты с элементами баскетбола

**Тема: Упражнения общеразвивающего воздействия (8ч)**

## **Теория**

Как развитие важно для человека? Как размять тело? Основные виды шагов. Какие прыжки бывают?

## **Практика**

1. Гимнастические упражнения «Соловей»
2. «Выше неба»
3. Упражнения игрового стретчинга
4. Элементы детской йоги «Приветствие солнцу»
5. Упражнения на расслабление «Жаворонок»
6. Упражнения с мячом
7. Упражнения на фитболах с гантелями – «Богатырь»
8. Эстафеты с мячом

## **Тема: Упражнения специального воздействия (7ч)**

### **Теория**

На какие отдельные участники тела действует упражнения специального воздействия. Улучшается ли кровоснабжение сердечной мышцы? Объяснить значимость.

### **Практика**

1. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик»
2. «Шар лопнул»
3. Игра «Займи свое место»
4. Базовые виды передвижения
5. Гимнастические упражнения «Брови»
6. Упражнения с предметами (палка гимнастическая, обруч)
7. Фитбол упражнения на баланс

## **Тема: Подвижные игры и эстафеты (12ч)**

### **Теория**

Зачем нужна игра на занятиях? Что такое фитбол мяч? Для чего он нужен? Развивается ли ловкость, меткость, быстрота? Теория и игры ПДД.

### **Практика**

1. Суставная гимнастика «Танго сидя»
2. Эстафета «Прыгалки»
3. Приемы массажа и самомассажа «Я в ладошки хлопаю»
4. Упражнения с мячом «Белочка»
5. Упражнения на фитболах «Фея моря»
6. Упражнения на расслабление «Сосулька»
7. Гимнастические упражнения «Рок-н-рол»
8. Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.
9. Элементы детской йоги
10. Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) «Вороны»
11. Упражнения на фитболах «Грозы»
12. Подвижные игры «Вышибалы»

## Тема: Итоговое занятие (1ч)

Итоговое открытое занятие для родителей.

### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Гимнастические упражнения	17	3	14
3	Упражнения общеразвивающего воздействия	16	3	13
4	Упражнения специального воздействия	14	3	11
5	Подвижные игры и эстафеты	23	6	17
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>72ч</b>	<b>16ч</b>	<b>56ч</b>

### Содержание программы

#### Тема: Вводное занятие. Индивидуальные консультации (1ч)

##### Теория

Что такое фитнес? Почему нужно вести здоровый образ жизни? Что используется на занятиях, какие атрибуты и для чего они? Основные правила поведения на фитнесе. Теория ПДД.

##### Практика

Основные прыжки в разминке. Эстафета.

#### Тема: Гимнастические упражнения (17ч)

##### Теория

Как правильно расслабить тело? Как зафиксироваться в определённом движении? Как правильно работать с мячом? Как правильно дышать при выполнении упражнений, основанных на плавном растягивание спины?

##### Практика

1. Гимнастические упражнения
2. Базовые шаги аэробики
3. Ориентационные упражнения
4. Суставная гимнастика «Пауки»

5. Партерная гимнастика
6. Прыжки через скакалку: на двух ногах, поочерёдно
7. Прыжки на фитболе «Кенгуру»
8. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)
9. Упражнения с мячом
10. Подвижные игры «Зайцы в огороде»
11. «Полоса препятствий»
12. Эстафеты с элементами баскетбола
13. Танцевальные шаги
14. Базовые виды передвижения
15. Элементы йоги «Лодочка», «Кобра»
16. Упражнения с обручем
17. «Иголочка»

## **Тема: Упражнения общеразвивающего воздействия (16ч)**

### **Теория**

Как правильно держать корпус? Как работать в парах? Как выполнять упражнения на фитболе? Для чего используют гантели?

### **Практика**

1. Гимнастические упражнения «Уголок»
2. Упражнения на равновесие «Солдатык»
3. Упражнения игрового стретчинга
4. Элементы детской йоги «Путь воина»
5. Упражнения на расслабление «Перышко»
6. Стретчинг, упражнения в парах
7. Подвижные игры «достань до мяча»
8. Строевые и порядковые перестроения (колонна, диагональ, в парах)
9. Перекаты на фитболе (спиной, животом)
10. Упражнения с мячом (В кругу, в парах)
11. «Скарабей» - на фитболах.
12. Динамическая и статическая растяжка

13. Эстафеты с мячом
14. Акробатика (стойка на лопатках)
15. «Найди пару» - подвижная игра
16. Фитнес-аэробика (опенстеп - скрестный шаг, скольжение)

### **Тема: Упражнения специального воздействия (14ч)**

#### **Теория**

Как правильно растягивать спину? Какие виды шагов есть? Правильная работа с мячами в парах. Что такое танец и чем отличается от фитнеса?

#### **Практика**

1. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко
2. Суставная гимнастика «Бутерброд»
3. Шаг «V-Step» (Ви-степ)
4. Ориентация в пространстве (шеренга, два круга)
5. Grapevine (скрестный шаг)
6. «Змейка»
7. Гимнастические упражнения
8. Суставная гимнастика «Кошечка»
9. Танцевальные движения
10. Игра «Зеркало»
11. Приемы массажа и самомассажа
12. Упражнения с мячом (в парах)
13. Партерная гимнастика «червячки»
14. Стретчинг – упражнения

### **Тема: Подвижные игры и эстафеты (23ч)**

#### **Теория**

Как правильно держать корпус? Основной шаг на степе? Как правильно растирать руки, ноги? Эстафеты в игровой форме. Теория и игры ПДД.

#### **Практика**

1. Упражнения на фитболах «Кенгуру»
2. Акробатические элементы «Корзиночка», «Самолет»

3. Подвижные игры «Чай чай-выручай»
4. Акробатические упражнения «Балерина»
5. Упражнения на расслабление «Медузы»
6. Эстафета «Передача мяча в шеренге»
7. Ходьба ноги врозь - ноги вместе «Straddle (стрэдл)»
8. «Велосипед»
9. Игра «Красочки»
10. Гимнастические упражнения
11. Упражнения игрового стретчинга
12. Элементы самомассажа.
13. Элементы детской йоги
14. Кнеер (подъём согнутых ног попеременно)
15. Полоса препятствий
16. Упражнения на равновесие «Ласточка»
17. Силовой блок (гантели)
18. Шаг «Steptouch» (стептач)
19. Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) «Поехали»
20. «Толкание ядра»
21. Упражнения на фитболах
22. «Лежу - сижу»
23. Подвижные игры. Перестроения (из колонны в два круга)

**Тема: Итоговое занятие (1ч)**

Итоговое открытое занятие для родителей.

## Методическое обеспечение программы

Разделили темапрогр аммы	Формызанятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактичес кийматери ал	Техническо е оснащение занятий	Формы подведения итогов
Гимнастичес кие упражнения	- традиционное занятие; -комбинированное занятие; - практическое занятие; -занятия-диспуты;	- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств); - практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование); - игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие); -метод сравнительного анализа и оценки; -словесные методы (рассказ, беседа); -демонстрационные методы.	Фитболы, степ- платформы, гантели, мягкие модули, гимнастическ ие палки, обручи, скакалки.	Аудио- магнитофон ИКТ	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов Открытый показ организованн ой деятельности по дополнительн ому образованию для родителей и педагогов
Упражнения общеразвива ющего воздействия	- традиционное занятие; -комбинированное занятие; - практическое занятие; - занятия-диспуты;	- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств); - практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование); - игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие);	Фитболы, степ- платформы, гантели, мягкие модули, гимнастиче ские палки, обручи, скакалки.	Аудио- магнитофо н ИКТ	Спортивное состязание



		-метод сравнительного анализа и оценки; -словесные методы (рассказ, беседа); -демонстрационные методы			
Упражнения специально о воздействия	- традиционное занятие; -комбинированное занятие; - практическое занятие; -занятия-диспуты;	- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств); - практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование); - игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие); -метод сравнительного анализа и оценки; -словесные методы (рассказ, беседа); -демонстрационные методы.	Фитболы,, степ-платформы, гантели, мягкие модули, гимнастические палки, обручи, скакалки.	Аудио-магнитофон ИКТ	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
Подвижные игры и эстафеты	- игра, - праздник, - конкурс, - открытое занятие.	- практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование); - игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие); -словесные методы (рассказ, беседа); -демонстрационные методы.	Фитболы, степ-платформы, гантели, мягкие модули, гимнастические палки, обручи, скакалки.	Аудио-магнитофон ИКТ	Спортивное состязание

### Список литературы для педагогов:

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
5. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
8. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.
9. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
- 10.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
- 11.Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2000 г.
- 12.Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
- 13.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
- 14.Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
- 15.Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.

17. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
18. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
19. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
20. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.
21. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002г.
22. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.
23. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центр полиграф, 2004 г.
24. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
25. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
26. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.
27. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 1997 г.
28. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
29. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

## Список литературы рекомендованной детям и родителям

- 1.Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
- 2.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2000 г.
- 4.Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
- 7.Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
- 8.Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.
- 9.Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.
10. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.

## Тезаурус

**Фитнес-** (с англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме);

**March**—«марш». Ходьба может выполняться на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинным движением коленей.

**Marching** - ходьба на месте;

**Jog** – бег. Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета;

**Step-touch**- приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами;

**Knee-up**- подъем согнутой ноги, колено вверх;

**Lunge**- выпад вперед, в сторону;

**Kick** - выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах;

**Jack - (jumpingjack)** - прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче;

**V-step**-разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе;

**Step (степ)** - шаг;

**Basicstep (бэсик степ)** - Шаг ногой вперед - назад.

И. П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на степ,

2- левую ногу на степ приставить.

3-шаг на пол правой ногой,

4-левую приставить;

**Steptouch (степ тач)**- приставной шаг в сторону.

И.П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг в сторону,

2-левую приставить.

3-левой ногой шаг в сторону,

4-правую приставить;

**Toetouch (тоу тач)** - касание носком пола или степа. На каждый счет;

**Mambo (мамбо)** - шаги на месте с переступанием вперед, назад.

И. П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на степ,

2-левую ногу на полу переступающий шаг.

3-шаг на пол правой ногой,

4- левую приставить;

**Openstep (оупэн степ)**- открытый шаг.

И.П. ноги шире бедер.

1-выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок,

2-полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета;

**Стрэдл**- ходьба ноги врозь – ноги вместе;

**Грэйп вайн**- скрестный шаг в сторону;

**Кросс-степ**- скрестный шаг на месте;

**Стретчинг**- это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Стретчинг позволяет повысить общую двигательную активность человека, что всегда благоприятно влияет на суставы и служит отличной профилактикой хрупкости костей. Растяжка укрепляет сердце, дыхательную систему, повышает температуру тела и мышц;

**Суставная гимнастика** –это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела.Во время выполнения комплекса суставной гимнастики, задействуются все мышцы, суставы и сухожилия организма. Комплекс самых простых упражнений суставной гимнастики обеспечивает наш организм необходимой ежедневной физической нагрузкой. Суставная гимнастика делает наше тело гибким и выносливым. А также считается профилактическим средством от многих заболеваний;

**Физические качества**- двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливости и гибкости.

**Физическая подготовленность**- это возможности функциональных систем организма. Результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

**Фитбол** -(fit - оздоровление, ball – мяч = «фитнес мяч») в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей. Фитбол – это своеобразный

гимнастический мяч, с помощью которого процесс похудения и поддержания мышц в тонусе происходит разнообразнее и быстрее. Упражнения на фитболе для похудения являются очень эффективными и более безопасными по сравнению с другими видами физических нагрузок. Гимнастика на мяче не только укрепляет мышцы и сжигает жир, но и обладает ярко выраженным лечебным эффектом.

**Фитбол-гимнастика** - система оздоровительных упражнений с использованием фитбола. Фитбол гимнастика состоит из целого комплекса упражнений, направленных на развитие и растяжку разных групп мышц. Метод активно применяется для стимулирования развития детей до года, для занятий с детьми в детских садах, для коррекции нарушений осанки у школьников, в комплексных программах подготовки к беременности и родам, а также на этапе восстановления после родов, для общего оздоровления и тренировки определенных групп мышц у взрослых.

# Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

## Показатели динамики формирования интегративного качества

### «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1						
2						
3						

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности