


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»

Утверждаю
Заведующий
МОУ детский сад № 310



Рассмотрено
На заседании педагогического совета МОУ
детского сад № 310
Протокол от «2» 9.11.2021



**Рабочая программа
по дополнительному образованию дошкольников
старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
« Детский фитнес»**

Срок реализации 1 год

**Составитель:
инструктор по физической культуре
Лебедева Оксана Николаевна**

г. Волгоград,
2021год

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	5
Цель, задачи программы.....	6
Методические принципы работы	7
Предполагаемые результаты.....	8
Формы и методы работы	9
Содержание материала	12
Календарно-перспективный план.....	13
Расписание работы дополнительных услуг.....	18
Диагностика.....	19
Список используемой литературы.....	20

Пояснительная записка

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

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

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

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес направлений: танцевальной аэробики, игрового стретчинга, детского пилатеса и фитбол гимнастики.

Разработанная программа по детскому фитнесу - является прекрасным дополнением к государственным программам. Использование элементов детского фитнеса в ДОО на занятиях дополнительного образования детей позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Фитнес - технологии в детском саду - это грамотно подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений игрового стретчинга, аэробики, фитбол-гимнастики, детского пилатеса и т.д. Содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и

выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания – **фитбол-гимнастика**. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях, его главное преимущество в том, что он снимает нагрузку с поясницы и суставов. К тому же круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует постоянно напрягать мышцы и удерживать равновесия. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Маленькие мячики помогут размять стопы и ладони в самом начале тренировки, а также увеличить нагрузку на руки плечи и грудь.

Танцевальная аэробика способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Танцевальные композиции по времени в детском возрасте длются не больше 3-5 минут.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям старшего дошкольного возраста и чем-то похож на лечебную физкультуру. Для 5-7 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Пилатес - это вид фитнеса без кардионагрузки. Упражнения делаются плавно, медленно и

требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

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.

Актуальность

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

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста в дошкольных учреждениях.

Направленность программы: *Физкультурно-оздоровительная*

Условия реализации программы

По программе дополнительного образования «Детский фитнес» занимаются дети 5-7 лет. Программа рассчитана на детей, посещающих детский сад. Обучение детей дошкольного возраста осуществляется в группах до 15 человек в форме развивающих, формирующих и воспитывающих занятий. Длительность одного занятия для детей старшей и подготовительной группы 30 минут.

Целью программы является:

Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и формированию интереса к здоровому образу жизни.

Реализация цели предполагает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать у дошкольников знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Оздоровительные

1. Содействовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности детей.
8. Способствовать профилактике различных заболеваний.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Принципы, отражающие закономерности педагогического процесса:

- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка.
- принцип систематичности (соблюдение последовательности, постепенности и систематичности в подборе материала и непрерывность, и регулярность организации);
- принцип игрового характер занятий и упражнений;
 - принцип комплексности (использование разных видов упражнений и деятельности);
- принцип наглядности;
- принцип индивидуализации и дифференциации (положительная оценка личных достижений каждого учащегося);
- осуществление связи с родителями.

Общие принципы физической культуры:

- всестороннего гармоничного развития личности;
- оздоровительной направленности занятий;
- социализации личности в процессе занятий)

Специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с элементами фитнеса не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на дошкольников отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип эстетической целесообразности. Одним из критериев отбора средств для построения фитнес программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства детей. Это является особенно важным при составлении детских программ;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния дошкольников, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния детей. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения дошкольниками элементов различных видов фитнеса, для определения уровня

их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в планирование и получения максимально положительного результата.

На первое место в занятиях с детьми выступают следующие принципы:

- принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, показательные выступления, содействует раскрепощенности.

Предлагаемая программа дополнительного образования «Детский фитнес», предусматривает построение образовательного процесса на *основе интеграции образовательных областей* (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Данная программа составлена с учётом и использованием современных инновационных технологий и методик в области правильного дыхания, развития мелкой моторики, обеспечивающей двигательные функции руки, скоординированных действий глаза и руки, положительно влияющих на улучшение познавательных способностей и развитие речи дошкольников.

Предполагаемые результаты освоения программы

В конце года воспитанники:

- имеют более высокие показатели развития координационных способностей, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания из пилатеса и фитбол гимнастики;
- владеют навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;

- хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр, и умеют представить различные образы;
- хорошо координируют свои движения в различных исходных положениях;
- знают требования к внешнему виду на занятиях, знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- имеют осознанное отношение к собственному здоровью представление о строение организма ребенка;
- владеют доступными способами укрепления здоровья, используя упражнения из различных направлений детского фитнеса;
- у детей сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии.

Формами контроля результатов, являются:

- контрольные занятия
- показательные выступления в детском саду;
- участие в городских конкурсах и спортивных соревнованиях.

Форма проведения программы дополнительного образования «Детский фитнес».

Программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся во вторую половину дня один раз в неделю:

Пятница в 16ч .30 мин.

Продолжительность: 30 мин.

Оптимальное количество детей в группе: 10-15 человек.

Состав группы: разновозрастный 5-7 лет.

Группа детей для занятий «Детский фитнес» комплектуется в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Все дети должны иметь допуск врача.

Программа включает в себя 26 занятия на 7 месяцев.

Формы и методы работы:

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

При планировании и проведении занятий с детьми 5-7 лет необходимо учитывать и строго нормировать нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, уделять внимание знакомству с основами техники. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-мышечного аппарата у детей еще не окончено, поэтому важно следить за правильной осанкой. Так же учитывая

быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности каждые 5-10 минут. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Построение практической работы

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

Подготовительную

Главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, элементы аэробики и фитбол гимнастики, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, комплексы суставной гимнастики и т. д.

Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес технологий (детский пилатес, фитбол-гимнастика, аэробика, игровой стретчинг). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, с различным инвентарем и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры, телесно-тактильные упражнения, элементы детского пилатеса и игрового стретчинга и т.д.

Типы занятий

Учебно-тренировочное

Подразумевается формирование умений, навыков, характерных для фитнес занятий.

Комплексное занятие

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решает задачи физического, интеллектуального и нравственного развития.

Контрольное занятие

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовки и физического развития занимающихся.

Методы работы с детьми.

Фитнес-технологии в детском саду должны обеспечивать целостность образовательного процесса, поэтому в основе выбора технологии лежат

соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей:

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (словесные, метод показа, наглядные, практические, проблемные, самостоятельные работы, работы под руководством педагога); методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.); методы контроля, самоконтроля (фронтальный и дифференцированный, текущий и итоговый).

Формы работы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности воспитательно-образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: фронтальная: работа в парах, малых группах, индивидуальная. И такие формы организации деятельности как: игры-сказки; игры-путешествия; подвижные игры; соревновательные и показательные выступления. С детьми проводятся беседы, объяснения, творческие работы, подвижные игры разной направленности.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 и составляет не более 30 минут с обязательным перерывом между видами деятельности длительностью не менее 10 минут.

Прием детей осуществляется по заявлению родителей. Между родителями (законными представителями) заключается договор на оказание образовательных услуг. До открытия группы в детском саду была подготовлена необходимая предметно-образовательная среда. Она включает: помещение для занятий и совместной деятельности детей.

Методическое обеспечение программы

Материально техническое оснащение:

- ✓ Раздаточный материал (наличие физкультурного инвентаря для каждого ребенка)
- ✓ технические средства (музыкальный центр, ноутбук)
- ✓ картотека упражнений (для игрового стретчинга и детского пилатеса)

Предметно-образовательная среда включает в себя: помещение для занятий и совместной деятельности детей спортивный зал и спортивное оборудование и инвентарь.

Для успешной реализации программы «Детский Фитнес» необходимо следующее оснащение образовательной деятельности:

- гимнастические маты, коврики
- фитбольные мячи
- скакалки
- обручи
- мячи различного диаметра
- гантели, утяжелители 300-500г.

- гимнастические палки,
- глайдинг диски,
- резинки, эспандеры круговые.

Работа проводится в помещениях с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

Содержание материала

Детский пилатес

Элементы пилатеса без спортивного инвентаря, упражнения в различных исходных положениях и с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки, гантели, утяжелители) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, и т.д.)

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений . Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним. Упражнения с использованием фитбола лежа на спине, на животе и на четвереньках.

Упражнения с элементами массажа и самомассажа с использованием мяча

Сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д. Прыжки и бег с фитболом в руках (махи, вращения).

ОРУ сидя на фитболе (наклоны. повороты, скручивания, вращения тазом, махи) .

Перекаты упираясь на фитбол вперед-назад на животе и на спине.

ОРУ с фитболом стоя (скручивания, приседания, выпады, сжимания мяча руками перед грудью).

Подбрасывания и отбивы фитбола во время бега или выполняя ОРУ.

Упражнения с фитболом лежа на спине.

Упражнения в упоре на фитбол ногами, лежа на спине.

Упражнения с фитболом лежа на животе, прокачивание мышц спины и растяжка).

Игровой стретчинг

Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полушпагат и шпагат с различным положение рук.

Из положения, лежа на животе прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

Аэробика

Различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с

притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и т. д.) , с спортивным инвентарем в руках: мячи, обручи, гимнастические палки, пластмассовые гантели .

Шаги: приставные, скользящие, с прыжком-подскоком, с захлестом, с махами, «мамба», с поворотами, «веревочка»

Прыжки: вперед-назад, в стороны, с выпадам, со сменой, ноги вместе-врозь, с поворотами, «качалочка», «галоп». Используемый инвентарь во время танцевальной аэробики: гимнастическая палка, малые мячи, фитболы, мини гантели (пластмассовые бутылочки с водой или песком), обруч, султанчики

Учебный план занятий детским фитнесом для дошкольников 5 – 7 лет

<i>месяц</i>	<i>кол-во в неделю</i>	<i>кол-во в месяц</i>
Ноябрь	1	2
Декабрь	1	4
Январь	1	3
Февраль	1	4
Март	1	4
Апрель	1	5
Май	1	4
Итого в год		26 занятий

Календарный план программы «Детский фитнес».

I. Начальный этап

Задачи:

1. Обучать элементам фитнес направлений (аэробике, фитбол -гимнастике, детскому пилатесу, игровому стретчингу).
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма через регулярное применение элементов фитнеса на занятиях.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь Занятие №1- 19.11.2021 Занятие №2 - 26.11.2021
Аэробика (подгот.часть)		
		<p>Вводное занятие. Рассказать детям что такое фитнес, о гигиенических требованиях к форме занимающихся фитнесом, о профилактике заболеваемости и о соблюдение правил безопасного поведения во время занятий.</p> <p>Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук. Шаг галопа боком, учить перестраиваться в одну колонну и в две. Маршевые простые шаги без смены ноги: 1. March ; 2. Basic step ; 3. V-step. 4. Mambo.</p>
Детский пилатес (основная часть занятия)		
		<p>«Гора-горочка», «Низкая планка», «Книга» «Кукла», «Камыш», «Приклеенный человечек», «Низкая планка с покачиванием», «Камыш» «Лебедь ныряет(стоя)». « Маленький мостик»</p>

Фитбол гимнастика (основная часть занятия)		
		Прыжки сидя на мяче, ходьба сидя на мяче вперед-назад. Перекаты туловища на мяче на животе и спине. Прыжки и ОРУ сидя на фитболе: наклоны, махи ногами и руками, удержания ног, растяжка спины.
Игровой стретчинг (Заключительная часть занятия)		
		«Корзиночка», «Змея», «Лук», «Треугольник сидя», «Павлин», «Кролик», «Кошка спинку гнет», «Лягушонок потягивается».

II. Основной этап.

Задачи:

1. Обучать выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием, сохраняя правильную осанку и чувствовать ритм музыки.
2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств через фитнес упражнения.
3. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

<p align="center">Декабрь</p> <p>Занятие № 3 - 3.12.2021 Занятие № 4- 10.12.2021 Занятие № 5- 17.12.2021 Занятие № 6- 24.12.2021</p>	<p align="center">Январь</p> <p>Занятие №7 - 14.01.2022 Занятие №8- 21.01.2022 Занятие №9 - 28.01.2022</p>	<p align="center">Февраль</p> <p>Занятие №10- 4.02.2022 Занятие №11 - 11.02.2022 Занятие №12- 18.02.2022 Занятие №13 - 25.02.2022</p>
<p align="center">Аэробика</p>		
<p>Упражнения на ориентировку в пространстве: квадрат. Упражнения с мячами: приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча, приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.</p> <p>Ритмическая композиция «Новогодние игрушки».</p>	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве: Перестроение в колонну по два, по три в движении.</p> <p>Танец «Веселая зарядка» с султанчиками</p>	<p>Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца: простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону, простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).</p> <p>Комбинация из освоенных элементов.</p>
<p align="center">Детский пилатес</p>		
<p>«Кошка на дереве», «Кошка намочила лапки», «Ласточка»,</p>	<p>«Стрелки часов», «Гусеничка», «Кукла-неваляшка», «Кошка на</p>	<p>«Низкая планка на одной ноге», «Гора-горочка», «Крис-крос»,</p>

«Книга», «Кукла», «Журнальный столик», «Журнальный столик с опорой на одну руку или на одну ногу» , «Камыш».	дерева», «Ножницы(сидя)» с фитнес резинками.	«Дельфин», «Лебедь ныряет (сидя)», «Скалолаз», «Стрелки часов», с глайдинг дисками.
Фитбол гимнастика		
Общеразвивающие упражнения с фитболом стоя : наклоны, повороты, приседания, выпады. сжимания руками. П/и «Метеорит»	Прокатывание и броски мяча различными способами в парах, упражнения в парах, прыжки сидя на мяче.	Прыжки и ходьба на фитболе. Упражнения с фитболом сидя и лежа на животе.
Игровой стретчинг		
«Обезьянка», «Сфинкс», «Лодочка », «Змея», «Мышь», «Акула», «Змея», «Любопытный лягушонок».	«Кролик», «Кошка», «Скорпион», «Шпагат», «Игуана», «Голубь».	«Корзиночка», «Пирамида», «Любопытный котенок», «Лягушонок», «Лягушонок потягивается».

III. Заключительный этап

Задачи:

1. Обучать более сложным элементам фитнес направлений на основе уже разученных.
 2. Продолжать способствовать развитию физических качеств и формированию правильной осанки через движения под музыку.
 3. Воспитывать навыки общения в коллективной деятельности.
- Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Март	Апрель	Май
Занятие №14- 4.03.2022 Занятие №15 - 11.03.2022 Занятие №16- 18.03.2022 Занятие №17 - 25.03.2022	Занятие №18- 1.04.2022 Занятие №19 - 8.04.2022 Занятие №20- 15.04.2022 Занятие №21 - 22.04.2022 Занятие №22- 29.04.2022	Занятие №23 - 6.05.2022 Занятие №24 - 13.05.2022 Занятие №25 - 20.05.2022 Занятие №26 - 27.05.2022 (итоговое занятие, диагностика физического развития)

Аэробика		
Упражнения с обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча с танцевальными шагами.	Танец «Воробышки»	«Танец с ленточками»
Детский пилатес		
«Высокая планка», «Кукла», «Кукла-неваляшка», «Журнальный столик», «Стрелки часов».	«Кошка потягивается», «Лодочка в шторм», «Гусеничка», «Ежик», «Книга», «Кошка на дереве»	«Кошка намочила лапки», «Стрелки часов», Маленький мостик», «Камыш», «Сосиска», «Морская звезда».
Фитбол гимнастика		
Упражнения с фитболом лежа на спине: а) мяч в руках, упражнения на укрепление мышц пресса, б) опора ногами на мяч, подкатывать мяч, сгибая колени, туловище на вису.	Бег и прыжки с фитболом с отбивами и подбрасыванием мяча. «Планка» в упоре на мяч.	Упражнения в упоре на фитбол ногами лежа на спине, руками не касаясь животом.
Игровой стретчинг		
«Скорпион», «Кролик с длинными ушами», «Лук», «Единорог», «Щенок», «Бабочка».	«Лягушонок растягивает спинку», «Сфинкс», «Полумост», «Страус Эму», «Ежик», «Обезьянка»	«Корзиночка, которую несут», «Бантик», «Треугольник», «Дотронься до колена сидя».

Расписание работы кружка

Группа	Название дисциплины	Преподаватель	Время работы		Место проведения
			Дни недели	Время	
№	«Детский фитнес»	Лебедева Оксана Николаевна	Пятница	16.30-17.00	Музыкально-спортивный зал

Программа выстроена по следующей схеме:

- первичная диагностика (начало учебного года);
- последовательность тем с закреплением пройденного материала;
- итоговая диагностика для выявления развития детей в соответствии с возрастом.

Диагностика

Мониторинг физической подготовленности

Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого.

Тест для определения скоростных качеств

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша.

Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения выносливости (подъем туловища из положения лежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей вплотную примыкает к пятке впереди стоящего и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

Критерии оценки знаний, умений и навыков воспитанников

Низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Используемая литература:

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера. 2008.
- Буренина Е. «Ритмическая мозаика»
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М., 2004,2005.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ». – М.: 5 за знания, 2005.
- Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М.: Просвещение, 1981.
- Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы». – М.: Просвещение – Владос, 1994.
- Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005.
- Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», Физкультура и спорт, 1994.
- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет (М.: АРКТИ, 2016)
- Синтия Вейдер «Пилатес от А до Я», ООО «Феникс», 2007.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
- Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е. Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ» – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес-данс».- СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014, 376с.
- Фомина Н., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме – Волгоград: учитель, 2003.