



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель (Заведующий)
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 64»
С.С. ЗИНКОВА

Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«ДЕТСКИЙ САД № 64 «МАРМЕЛАНДИЯ»

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»



г. Петрозаводск, ул. Ключевая, д. 24 а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной физкультурно-спортивной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС», далее Программа, разработана на основе программы по физическому воспитанию дошкольников Н.А.Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

Цель программы: приобщение детей к ценностям физической культуры, рассматривать которую необходимо в единстве трех составляющих ее содержание компонентов - телесного, интеллектуального и духовно-мировоззренческого.

Задачи программы:

1. укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
2. повышать интерес обучающихся к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
3. учить и совершенствовать основные виды движений;
4. создавать разностороннюю базу движений и жестов;
5. эффективно развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
6. создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно-ролевую направленность уроков;
7. раскрывать творческий потенциал ребенка;
8. способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;
9. формировать выразительность движений;
10. развивать двигательное воображение и творческую фантазию;
11. способствовать формированию правильной осанки;
12. развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;
13. содействовать приобретению музыкальных знаний.

Краткая характеристика программы: данная программа предусматривает проведение мини-программ-комплексов ритмической гимнастики. Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса и личностно ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать разносторонне и интегративно задачи воспитания и обучения детей. Подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся. Упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение (на сильные музыкальные части - сильные движения, например, амплитудные прыжки, махи; на быстрые части - беговые, прыжковые серии; под медленную

музыку - упражнения в равновесии, расслабления и т.п.). Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном и умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части урока; к заключительной части нагрузка постепенно снижается). Танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под современные ритмы - рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку - народные движения и т.д.). Программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.). Каждая программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазание, перелезание, подлезание, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.), беговые и прыжковые серии. Паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры. Для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере (из положений лежа и сидя на полу). Блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения. Программное обучение основным комплексам упражнений проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе - изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором - закрепление и на третьем - совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения - самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценивать способности занимающихся.

Отличительной особенностью программы «Детский фитнес» является большой набор движений; например, в комплексе «Приключения Буратино» более 80 различных упражнений, которые связаны музыкой в определенной последовательности. Каждой музыкальной части соответствуют серии движений, выполняемые в согласовании с музыкой. Средствами ритмической гимнастики решается задача передачи образа того или иного героя сказки (Буратино, Пьеро, Карabas-Барабаса и др.). Это помогает детям выразить свои эмоции и переживания, что способствует их эмоционально-нравственному воспитанию.

В программе используются элементы конструирования (строительный игровой материал в комплексе «Кошкин дом»). Эти задания способствуют развитию логического мышления ребенка. Программы для старших дошкольников предусматривают многочисленные перестроения под определенную музыку, что развивает у детей умение быстро ориентироваться в пространстве и во времени («Бременские музыканты», «По следам Бременских музыкантов» и др.).

На освоение каждого программного комплекса планируется в зависимости от сложности до 68 занятий, за время которых постепенно совершенствуется двигательный материал. Программы представлены в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой детей. Каждый комплекс состоит из нескольких композиций, имеющих определенную двигательную направленность.

Занятия проводятся в форме игры по сюжетам сказок, поточным методом и под непрерывную музыкальную фонограмму, что позволяет увеличить их моторную плотность.

Кульминацией изучения каждого комплекса сказочной программы является праздник в форме музыкально-театрализованного представления для родителей. В сценариях праздников используются базовые движения музыкальных композиций, изученных детьми в ходе занятий ритмической гимнастикой, а также игры-эстафеты, отражающие содержание сказки (например, «Перепрыгни ров», чтобы попасть во дворец Короля из сказки «По следам Бременских музыкантов» и т.п.).

Программа «Детский фитнес» предусматривает возможность включения ребенка в обучение на любом возрастном этапе (от 1 до 8 лет).

Срок реализации: от 3 лет и более

Возраст детей: 1-8 лет

Формы организации обучения

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» осуществляется в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг подгруппами по 7-12 человек в МДОУ «Детский сад № 64»:

- с детьми второго года жизни – 2 раза в неделю продолжительностью 20 мин.
- с детьми третьего года жизни – 2 раз в неделю продолжительностью 20 мин;
- с детьми четвёртого года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми пятого года жизни - 2 раз в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми шестого года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут;
- с детьми седьмого(восьмого) года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Программно-методическое обеспечение:

1. Леонтьев А.А., Бунеев Р.Н., Бунеева Е.В. и др. Программа развития и воспитания дошкольников в Образовательной системе «Школа 2100» («Детский сад 2100»). – М.: «Баласс», 2006 – переработанная и дополненная.
2. Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ. Дошкольная подготовка. Начальная школа. – М.: «Баласс», 2003.
3. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.

Содержание

Первый год обучения

Обучение проводится по следующим основным блокам:

1. Танцевальные движения

- выполнение движений, соответствующих характеру музыкального произведения подражая педагогу или самостоятельно (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения);
- выполнение произвольных танцевальных движений.

2. Упражнения разной направленности
 - выполнение упражнений на развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств, на развитие гибкости (хождение на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по кругу; хождение на четвереньках; выполнение беговых и прыжковых движений, кружение на носках).
3. Упражнения по преодолению препятствий
 - лазание, перелезание, подлезание;
 - хождение по гимнастической скамейке;
 - преодоление простейшей полосы препятствий в ходьбе по кругу.
4. Дыхательные упражнения
 - выполнение движений, отражающих содержание сюжетно-ролевой игры.
5. Упражнения в партере
 - выполнение упражнений из положений лёжа и сидя на полу.

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Танцевальные движения	14
2	Упражнения разной направленности	14
3	Упражнения по преодолению препятствий	16
4	Дыхательные упражнения	12
5	Упражнения в партере	12
Итого:		68

К концу первого года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями и умениями:

- знакомы с миром движений и их сочетанием с музыкой;
- умеют слышать и различать мелодии и сочетать их с определенными упражнениями;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- владеют основными координационными способностями (мелкомоторная, согласование движений рук и ног, чувство ритма);
- обладают основными, соответствующими возрасту, комплексно физическими качествами (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Второй год обучения

Обучение проводится по следующим основным блокам:

1. Танцевальные движения
 - выполнение движений, соответствующих характеру музыкального произведения подражая педагогу или самостоятельно (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения);
 - выполнение произвольных танцевальных движений.
2. Упражнения разной направленности

- выполнение упражнений на развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств, на развитие гибкости (хождение на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по кругу; хождение на четвереньках; выполнение беговых и прыжковых движений, кружение на носках).
3. Упражнения по преодолению препятствий
 - лазание, перелезание, подлезание;
 - хождение по гимнастической скамейке;
 - преодоление простейшей полосы препятствий в ходьбе по кругу.
 4. Дыхательные упражнения
 - выполнение движений, отражающих содержание сюжетно-ролевой игры.
 5. Упражнения в партере
 - выполнение упражнений из положений лёжа и сидя на полу.

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Танцевальные движения	14
2	Упражнения разной направленности	14
3	Упражнения по преодолению препятствий	14
4	Дыхательные упражнения	14
5	Упражнения в партере	12
Итого:		68

К концу второго года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями и умениями:

- знакомы с миром движений и их сочетанием с музыкой;
- умеют слышать и различать мелодии и сочетать их с определенными упражнениями;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- владеют основными координационными способностями (мелкомоторная, согласование движений рук и ног, чувство ритма);
- обладают основными, соответствующими возрасту, комплексно физическими качествами (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Третий год обучения

Обучение проводится по следующим основным блокам:

1. Танцевальные движения
 - выполнение движений, соответствующих характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения);
 - выполнение произвольных танцевальных движений.
2. Упражнения разной направленности

- выполнение движений на развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств, на развитие гибкости (использование различных видов ходьбы, бега, построений; ходьба с предметами; выполнение пружинящих шагов вперед по кругу; выполнение волнообразных движений слева направо; выполнение стоек на одном колене, стойки на лопатках, гимнастического «мостика»).
3. Упражнения по преодолению препятствий
- лазание, перелезание, подлезание под дугу; нашагивание и спрыгивание со степов;
 - хождение по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости;
 - выполнение беговых и прыжковых движений (прыжки через обручи на одной и двух ногах, спрыгивание с куба, метание мяча в цель);
 - преодоление полосы препятствий по заданию.
4. Дыхательные упражнения
- выполнение упражнений, отражающих содержание сюжетно-ролевой игры;
 - выполнение упражнений на релаксацию.
5. Упражнения в партере
- выполнение упражнений из положений лёжа и сидя на полу.

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Танцевальные движения	14
2	Упражнения разной направленности	14
3	Упражнения по преодолению препятствий	14
4	Дыхательные упражнения	14
5	Упражнения в партере	12
Итого:		68

К концу третьего года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями и умениями:

- умеют самостоятельно танцевать, используя разученные движения и придумывая новые;
- умеют уверенно ходить по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- владеют навыками передачи выразительности движений;
- владеют основными координационными способностями (мелкомоторная, согласование движений рук и ног, чувство ритма);
- умеют четко выполнять упражнения из положений лежа и сидя на пол;
- обладают основными, соответствующими возрасту, комплексно физическими качествами (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Четвертый год обучения

Обучение проводится по следующим основным блокам:

1. Танцевальные движения

- самостоятельное выполнение движений, соответствующих характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения) и по образцу;
- самостоятельное выполнение произвольных танцевальных движений;
- выполнение упражнений на закрепление и обогащение артистического опыта;
- создание условий для выражения чувств и эмоций через движения, жесты и мимику;
- создание условий для сопереживания происходящему, проявления двигательного воображения, самовыражения через двигательную деятельность.

2. Упражнения разной направленности

- закрепление и обогащение двигательного опыта по развитию координации, силовых и скоростно-силовых качеств, по развитию гибкости (использование различных видов ходьбы, бега, построений и перестроений; ходьба с предметами; выполнение пружинящих шагов вперед по кругу; выполнение волнообразных движений слева направо; выполнение стоек на одном колене, стойки на лопатках, гимнастического «мостика», удержание равновесия на левой и правой ногах; выполнение ритмичных прыжков в полуприседе; выполнение движений, сочетающих полуприседы с движением рук, с поворотами туловища; выполнение скрещенных шагов; выполнение скользящего галопа; выполнение широких прыжков с ноги на ногу в обручи; выполнение кувырков вперед на мягкой дорожке из матов);
- выполнение упражнений на согласование движений;
- выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие быстроты реагирования.

3. Упражнения по преодолению препятствий

- лазание, перелезание, подлезание под дугу; нашагивание и спрыгивание со степов;
- хождение по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости;
- выполнение упражнений по подъему на куб по рельефной доске;
- выполнение беговых и прыжковых движений (прыжки через обручи на одной и двух ногах, спрыгивание с куба на маты, метание мяча в цель);
- преодоление полосы препятствий по заданию, включающему основные виды движений, а также повторение ранее изученных танцевальных упражнений.

4. Дыхательные упражнения

- выполнение упражнений, отражающих содержание сюжетно-ролевой игры;
- выполнение упражнений на релаксацию.

5. Упражнения в партере

- выполнение упражнений из положений лёжа и сидя на полу.

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Танцевальные движения	14
2	Упражнения разной направленности	14
3	Упражнения по преодолению препятствий	14
4	Дыхательные упражнения	14
5	Упражнения в партере	12
Итого:		68

К концу четвертого года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями и умениями:

- умеют самостоятельно танцевать, используя разученные движения и придумывая новые;
- умеют уверенно ходить по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости, по рельефной доске;
- умеют выполнять беговые и прыжковые движения;
- владеют навыками преодоления полосы препятствий;
- имеют двигательный опыт по выполнению движений на координацию, на развитие гибкости; опыт по выполнению силовых и скоростно-силовых качеств;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- владеют навыками передачи выразительности движений;
- владеют артистическим опытом;
- умеют выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;
- умеют сопереживать происходящему, проявляют двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность;
- владеют основными координационными способностями (мелкомоторная, согласование движений рук и ног, чувство ритма);
- умеют четко выполнять упражнения из положений лежа и сидя на пол.

Пятый год обучения

Обучение проводится по следующим основным блокам:

1. Танцевальные движения

- самостоятельное выполнение движений, соответствующих характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения) и по образцу;
- самостоятельное выполнение произвольных танцевальных движений;
- выполнение упражнений на закрепление, обогащение и совершенствование артистического опыта;
- выполнение приставных вальсовых шагов вперед и назад; с последующим поворотом кругом;
- выполнение скользящих скрещенных шагов в сторону;

- создание условий для совершенствования способностей выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;
 - создание условий для совершенствования способностей сопереживать происходящему, проявлять двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность.
2. Упражнения разной направленности
- закрепление, обогащение и совершенствование двигательного опыта по развитию координации, силовых и скоростно-силовых качеств, по развитию гибкости (использование различных видов ходьбы, бега, построений и перестроений; ходьба с предметами; выполнение пружинящих шагов вперед по кругу; выполнение волнообразных движений слева направо; выполнение стоек на одном колене, стойки на лопатках, гимнастического «мостика», удержание равновесия на левой и правой ногах; выполнение ритмичных прыжков в полуприседе; выполнение движений, сочетающих полуприседы с движением рук, с поворотами туловища; выполнение скрещенных шагов; выполнение скользящего галопа; выполнение широких прыжков с ноги на ногу в обручи; выполнение кувырков вперед на мягкой дорожке из матов; выполнение полувыпадов вправо (влево) с последующим приставлением левой (правой) ноги к правой (левой);
 - выполнение упражнений на согласование движений;
 - выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;
 - упражнения на развитие быстроты реагирования.
3. Упражнения по преодолению препятствий
- лазание, перелезание, подлезание под дугу; нашагивание и спрыгивание со степов; перепрыгивание, перешагивание с использованием спортивно-гимнастического инвентаря;
 - хождение по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости;
 - выполнение упражнений по подъему на куб по рельефной доске;
 - выполнение беговых и прыжковых движений (прыжки через обручи на одной и двух ногах, спрыгивание с куба на маты, метание мяча в цель);
 - преодоление полосы препятствий по заданию, включающему основные виды движений, а также повторение ранее изученных танцевальных упражнений;
 - создание условий для передачи игрового веселого характера песни, под которую выполняются упражнения.
4. Дыхательные упражнения
- выполнение упражнений, отражающих содержание сюжетно-ролевой игры;
 - выполнение упражнений на релаксацию.
5. Упражнения в партере
- выполнение упражнений из положений лёжа и сидя на полу.

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Танцевальные движения	14
2	Упражнения разной направленности	14

3	Упражнения по преодолению препятствий	14
4	Дыхательные упражнения	14
5	Упражнения в партере	12
Итого:		68

К концу пятого года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями и умениями:

- умеют самостоятельно танцевать, используя разученные движения и придумывая новые;
- владеют навыками преодоления полосы препятствий; умеют уверенно ходить по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости, по рельефной доске;
- умеют выполнять беговые и прыжковые движения;
- имеют двигательный опыт по выполнению движений на координацию, на развитие гибкости; опыт по выполнению силовых и скоростно-силовых качеств;
- владеют основными координационными способностями (мелкомоторная, согласование движений рук и ног, чувство ритма);
- выполняют упражнения на согласование движений;
- выполняют упражнения на ориентировку в пространстве;
- выполняют упражнения на развитие быстроты реагирования;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- умеют передавать игривый веселый характер песни, под которую выполняются упражнения;
- владеют навыками передачи выразительности движений;
- владеют артистическим опытом;
- умеют выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;
- умеют сопереживать происходящему, проявляют двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность;
- умеют четко выполнять упражнения из положений лежа и сидя на пол.

Шестой год обучения

Обучение проводится по следующим основным блокам:

3. Танцевальные движения

- самостоятельное выполнение движений, соответствующих характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения) и по образцу;
- самостоятельное выполнение произвольных танцевальных движений;
- выполнение упражнений на закрепление, обогащение и совершенствование артистического опыта;
- выполнение приставных вальсовых шагов вперед и назад; с последующим поворотом кругом;
- выполнение скользящих скрещенных шагов в сторону;
- создание условий для совершенствования способностей выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;

- создание условий для совершенствования способностей сопереживать происходящему, проявлять двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность.
4. Упражнения разной направленности
- закрепление, обогащение и совершенствование двигательного опыта по развитию координации, силовых и скоростно-силовых качеств, по развитию гибкости (использование различных видов ходьбы, бега, построений и перестроений; ходьба с предметами; выполнение пружинящих шагов вперед по кругу; выполнение волнообразных движений слева направо; выполнение стоек на одном колене, стойки на лопатках, гимнастического «мостика», удержание равновесия на левой и правой ногах; выполнение ритмичных прыжков в полуприседе; выполнение движений, сочетающих полуприседы с движением рук, с поворотами туловища; выполнение скрещенных шагов; выполнение скользящего галопа; выполнение широких прыжков с ноги на ногу в обручи; выполнение кувырков вперед на мягкой дорожке из матов; выполнение полувыпадов вправо (влево) с последующим приставлением левой (правой) ноги к правой (левой);
 - выполнение упражнений на согласование движений;
 - выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;
 - упражнения на развитие быстроты реагирования.
6. Упражнения по преодолению препятствий
- лазание, перелезание, подлезание под дугу; нашагивание и спрыгивание со степов; перепрыгивание, перешагивание с использованием спортивно-гимнастического инвентаря;
 - хождение по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости;
 - выполнение упражнений по подъему на куб по рельефной доске;
 - выполнение беговых и прыжковых движений (прыжки через обручи на одной и двух ногах, спрыгивание с куба на маты, метание мяча в цель);
 - преодоление полосы препятствий по заданию, включающему основные виды движений, а также повторение ранее изученных танцевальных упражнений;
 - создание условий для передачи игрового веселого характера песни, под которую выполняются упражнения.
7. Дыхательные упражнения
- выполнение упражнений, отражающих содержание сюжетно-ролевой игры;
 - выполнение упражнений на релаксацию.
8. Упражнения в партере
- выполнение упражнений из положений лёжа и сидя на полу.

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Танцевальные движения	14
2	Упражнения разной направленности	14
3	Упражнения по преодолению препятствий	14
4	Дыхательные упражнения	14

5	Упражнения в партере	12
Итого:		68

К концу шестого года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями и умениями:

- умеют самостоятельно танцевать, используя разученные движения и придумывая новые;
- владеют навыками преодоления полосы препятствий; умеют уверенно ходить по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости, по рельефной доске;
- умеют выполнять беговые и прыжковые движения;
- имеют двигательный опыт по выполнению движений на координацию, на развитие гибкости; опыт по выполнению силовых и скоростно-силовых качеств;
- владеют основными координационными способностями (мелкомоторная, согласование движений рук и ног, чувство ритма);
- выполняют упражнения на согласование движений;
- выполняют упражнения на ориентировку в пространстве;
- выполняют упражнения на развитие быстроты реагирования;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- умеют передавать игривый веселый характер песни, под которую выполняются упражнения;
- владеют навыками передачи выразительности движений;
- владеют артистическим опытом;
- умеют выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;
- умеют сопереживать происходящему, проявляют двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность;
- умеют четко выполнять упражнения из положений лежа и сидя на пол.

Показатели эффективности реализации программы

1. Систематичность посещения занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» обучающимися.
2. Применение индивидуального подхода к обучающимся с учётом специфики их развития.
3. Степень сформированности двигательных навыков у обучающихся.
4. Применение обучающимися полученных знаний и умений в самостоятельной и познавательной деятельности.

Средства обучения:

Спортивный инвентарь:

- обручи
- гимнастические скамейки
- дуги
- наклонные и рельефные доски

- маты гимнастические
- скакалки
- мячи
- горки
- кубы
- дуги-ворота

Музыкальная наглядность:

- фонограммы инструментальной музыки Поля Мориа, Дж. Леннона, П.Маккартни, Ванессы Мэй
- фонограммы детских песен из мультфильмов М.Минкова, В.Шаинского, И.Космачёва
- фонограммы по инсценировкам С.Михалкова (М.Меерович, Н.Воронель, Дж. Уотта, М.Гринберга)

Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий, обучающихся (в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии).

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечение доступа в здание организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки обучения по Программе могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами обеспечивается:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению;

адаптация официального сайта организации, информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации.

в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения.

Численный состав подгруппы может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов до 15 человек. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных кабинетах, группах.

Содержание дополнительного образования детей и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов определяются *индивидуальной адаптированной образовательной программой*.

Общие принципы и правила:

- индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала, и средств наглядности, динамические паузы);
- использование методов, активизирующих познавательную деятельность, развивающих их устную речь.
- проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности;

Эффективными приемами воздействия на эмоциональную и познавательную сферу обучающихся с особенностями в развитии являются:

- игровые ситуации;
- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.