

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска №89

Принято на заседании
педагогического совета
от 01.09.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 89
Н.Ю. Позднева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Непоседы»

Возраст 4-5 лет

Срок реализации: 6,5 мес.

Составитель:
Зозуля Галина Анатольевна
Инструктор по физической культуре

Мурманск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
I. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2. Планируемые результаты Программы.....	7
II. Содержательный раздел.....	8
2.1. Учебно-тематическое планирование занятий	8
2.2. Содержание программы	9
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. 13	
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	13
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	16
III. Организационный раздел	18
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	18
3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	19
3.3. Расписание занятий.....	19
3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	20
Список литературы	22

Введение

Программа дополнительной образовательной услуги «Непоседы» разработана в соответствии с Конституцией РФ, ФГОС ДО, с учетом законодательства РФ, опираясь на Конвенцию ООН о правах ребенка.

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа «Непоседы» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах. Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Непоседы» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа охватывает возрастную категорию 4-5 лет. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Программа по ритмике рассчитана на 6,5 месяцев обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Программа рассчитана на 52 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час – 20 минут).

В программе представлены различные разделы, но основными являются аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, йога.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы – осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Непоседы» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
3. сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

Информационная карта программы:

- Тип: образовательная;
- Вид: модифицированная;
- Уровень: развивающий;
- Форма проведения: групповая;
- Направленность: развивающая.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности – продолжительность занятий 20 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности психического развития детей	Возрастные особенности	Особенности психического развития	Новообразования возраста
<p>Дети дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Способен к эмоциональной отзывчивости. Высокая потребность ребенка в движении Ведущая деятельность - предметно-практическая Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет. Сформированы основные сенсорные эталоны</p>	<p>Речь - главное средство общения со сверстниками и взрослыми, овладевает грамматическим строем речи Внимание непроизвольное Память непроизвольная и имеет яркую эмоциональную окраску. Мышление наглядно-образное.</p>	<p>Начинает развиваться воображение в игре. Ребенок учится действовать предметами-заместителями.</p>

1.2. Планируемые результаты Программы

По итогам освоения программы дети должны

знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Критерии оценки освоения Программы: Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, беседа, анализ продуктов детского творчества.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Введение в программу (1ч)	
1.1.	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0,5
1.2.	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, кувырки	0,5
2	Общая физическая и технико-тактическая подготовка	
2.1.	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	3
2.2.	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	3
2.3.	Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе	3
2.3.	Подвижные игры под музыку, логоритмика	3
2.4.	Степ-аэробика: разучивание базовых шагов, объединение базовых шагов в комбинацию движений.	9
2.5.	Гимнастика с элементами хатха-йога: разучивание элементарных поз и упражнений.	5
2.6.	Аэробика: игроритмика, танцевальные шаги, акробатические упражнения, гимнастические этюды.	10
2.7.	Стретчинг: обучение детей методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию.	5
2.8.	Фитбол-гимнастика: основные, исходные положения фитбол-гимнастики: уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, совершенствованию ритма на фитболах; свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах.	9
3	Развитие личностных качеств	
	Индивидуальные композиции	3
4	Итоговый раздел	
4.1.	Открытое итоговое занятие	2
	Итого:	52

2.2. Содержание программы

Месяц	ОКТЯБРЬ	
Неделя	№ занятия	Тема
3 неделя	1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом. Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.
	2	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.
4 неделя	3	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игроритмика, танцевальные шаги.
	4	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Футбол-гимнастика: основные, исходные положения футбол-гимнастики.
Месяц	НОЯБРЬ	
Неделя	№ занятия	Тема
1 неделя	5	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.
	6	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игроритмика, акробатические упражнения.
2 неделя	7	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Футбол-гимнастика: основные, исходные положения футбол-гимнастики.
	8	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов. Индивидуальные композиции
3 неделя	9	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игроритмика, гимнастические этюды.
	10	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Футбол-гимнастика: основные, исходные положения футбол-гимнастики.
4 неделя	11	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.
	12	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игроритмика, танцевальные шаги.
Месяц	ДЕКАБРЬ	
Неделя	№ занятия	Тема
1 неделя	13	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Футбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитолах.
	14	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: разучивание

		базовых шагов.
2 неделя	15	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игроритмика, акробатические упражнения, гимнастические этюды.
	16	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах Индивидуальные композиции
3 неделя	17	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
	18	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игроритмика, гимнастические этюды
4 неделя	19	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах.
	20	Открытое занятие.
Месяц	ЯНВАРЬ	
Неделя	№ занятия	Тема
1 неделя	21	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
	22	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игроритмика, танцевальные шаги.
2 неделя	23	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений. Индивидуальные композиции.
	24	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.
3 неделя	25	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах.
	26	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
4 неделя	27	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.
	28	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений. Индивидуальные композиции

Месяц	ФЕВРАЛЬ	
Неделя	№ занятия	Тема
1 неделя	29	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.
	30	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
2 неделя	31	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
	32	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.
3 неделя	33	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
	34	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игроритмика, танцевальные шаги, гимнастические этюды.
4 неделя	35	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
	36	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игроритмика, гимнастические этюды. Индивидуальные композиции
Месяц	МАРТ	
Неделя	№ занятия	Тема
1 неделя	37	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
	38	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
2 неделя	39	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игроритмика, акробатические упражнения.
	40	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
3 неделя	41	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
	42	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.

4 неделя	43	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
	44	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений. Индивидуальные композиции
Месяц	АПРЕЛЬ	
Неделя	№ занятия	Тема
1 неделя	45	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.
	46	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
2 неделя	47	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
	48	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.
3 неделя	49	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах
	50	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.
4 неделя	51	ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах. Индивидуальные композиции
	52	Открытое занятие

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)

Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)

Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).

Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).

Гимнастика с элементами хатха-йога (сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике)

Подвижные игры (развитие координации движений).

Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

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:

Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Логоритмика

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики ребёнка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

Именно в этих практиках появляется и обогащается внутренний план действия, оформляется замысел, который становится артикулированным (словесно оформленным, осознанным), и осуществляется переход от изначальной процессуальности к результативности (воплощению артикулированного, оформленного замысла в определенном продукте - результате).

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка.

Так, сюжетная игра переводит внешнее действие во внутренний план «замысливания», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

– Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

– Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, двигательной деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности). Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности.

– Музыкальная деятельность Музыкальная деятельность организуется в процессе занятий, которые проводятся педагогом в специально оборудованном помещении.

– Двигательная деятельность Основа физической культуры – движение. Через движения ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах физической активности. Занятия детским фитнесом помогут успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. На занятиях постоянно уделяется внимание технике исполнения: прямая спина, ходьба с правильным положением стопы, легкость в беге, гибкость корпуса. Детский фитнес является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

– Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

– Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое

время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.

- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но

не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

По целевым установкам программы можно выделить направления взаимодействия с семьями воспитанников:

Сотрудничество педагогов и родителей предполагает следующие подходы:

Родители рассматриваются, как важный фактор в улучшении перспектив развития детей.

Родители не только не мешают и не препятствуют работе педагогов, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам, могут овладеть новыми навыками, руководствуясь сильным желанием помочь своим детям.

Родители имеют право на информированность и обращение к педагогам детского сада за советами с тем, чтобы эффективнее влиять на развитие своих детей.

Родители при соответствующих условиях могут быть субъектами организации, планирования и развития образовательной системы.

Направления деятельности при взаимодействии с родителями:

- планомерное, активное распространение педагогических знаний среди родителей;
- практическая помощь семье в воспитании детей;
- организация пропаганды положительного опыта общественного и семейного воспитания;
- вовлечение родителей в планомерно – прогностическую, организационную, аналитико – оценочную деятельность детского дошкольного учреждения.

Принципы взаимодействия детского сада и семьи:

- доверительные отношения – обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность, тактичность педагогов, их умение понять и помочь в решении проблем семейного воспитания;
- подход к родителям как к активным субъектам процесса взаимодействия - полноправные партнеры воспитания и обучения детей;
- единство в понимании педагогами и родителями ценностно-целевых ориентиров, задач, условий, результата развития ребенка;
- помощь, поддержка, уважение и доверие к ребенку со стороны педагога и родителей;
- личная заинтересованность родителей – изменение педагогической позиции родителей, которая поможет правильно строить общение и совместную деятельность с ребенком.

Формы работы с родителями:

Месяц	Формы сотрудничества
Октябрь	Консультация для родителей «Танцы на мячах»
Ноябрь	Консультация для родителей «Йога для детей»
Декабрь	Открытое занятие для родителей
Январь	Консультация для родителей «Аэробика в детском саду»
Февраль	Консультация для родителей «Стретчинг – волшебная сила растяжки детей»
Март	Консультация для родителей «Эти веселые ступеньки»
Апрель	Открытое занятие для родителей

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Технические средства обучения	ковровое покрытие; музыкальный центр, с записями ритмичной, спокойной музыки для сопровождения занятий; мультимедийная система; индивидуальные коврики.
Спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none">– комплект спорт./2 каната (1 шт.);– гимнастическая стенка;– гимнастические кольца;– гимнастические палки (25 шт.);– маты 2 шт.;– детские тренажерные устройства для развития различных групп мышц (10 шт.);– ворота для подлезания (2 набора по 4 шт.);– гимнастические ролики (10 шт.);– детские гантели (10 шт.);– ходунки (2 шт.);– «змейка – шагайка» (1 шт.);– кегли;– парашют (1 шт.);– обручи (12 шт.);– резиновые массажные коврики (10 шт.);– роликовая дорожка;– мячи разных размеров и назначений (20 шт.);– скакалки (12 шт.);– фитболы (8шт.);– набор мягких модулей;– тренажер для формирования правильной осанки с обратной биологической связью;– нестандартное спортивное оборудование, (автор М.А. Правдов);– «звездное небо»;– гимнастические скамейки (2 шт.)

3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2012. – 112 с.
3. Занкина В.А. Йога в кармане. Детская практика. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 125 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. университета, 2004. – 124 с.

3.3. Расписание занятий

Срок реализации программы рассчитан 6,5 месяцев. Программа дополнительного образования реализуется 2 раза в неделю. Продолжительность 1-го занятия 20 минут. Занятия организуются в помещении физкультурного зала.

Организация образовательной деятельности

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 52 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Структура занятия - общепринятая и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально - подвижные игры.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Способы определения результативности:

- Мониторинг
 - Наблюдение
- Формой подведения итоговой реализации дополнительной образовательной программы могут служить:
- открытые занятия, которые могут посещать родители детей.

Методика:

Гибкость

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой- на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

№	И. Ф. ребёнка	Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		Силовые способности		Метание мешочка (150-200г), м. Подтягивание, раз.		Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		Гибкость: наклон вперёд, см		Статическое равновесие.		Уровень физической подготовленности	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Издво Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год; 5
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб.,2011.
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.:- Речь,2001.
11. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 г.
12. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015 г.
13. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г.