



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 2 ГОРОДА ЛИПЕЦКА

ПРИНЯТО

Решение педагогического совета

Протокол № 1

Чернышов

от «28 » августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес.
Для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет»**

Программу разработал:
инструктор по ФК
Кривошлык Е.Ю.

Липецк 2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Область применения программы	11
1.1. Возрастная категория воспитанников (<i>обучающихся</i>) осваивающих содержание программы:	11
1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы в образовательном процессе ДОУ.	16
2. Основные характеристики программы	17
2.1. Учебный план организации программы:	18
2.3. Планируемые результаты освоения содержания программы	23
Строевые упражнения:	24
Общеразвивающие упражнения:	24
Ходьба и равновесие:	24
Бег:	25
Прыжки:	25
Катание, бросание, ловля:	26
Ползание и лазанье:	26
Выносливость:	27
Силовые способности:	27
Гибкость:	27
2.4. Оценочные материалы мониторинга достижения планируемых результатов освоения содержания программы	27
Литература	30

Пояснительная записка

Актуальность программы. Программа разработана в соответствии с: Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми 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, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу,

китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. 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. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет» (далее - программа) направлена на решение следующих задач:

Обучающие

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Практическая новизна программы заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии – танцевальная степ-аэробика, kinder-табата, упражнения с балансиром и фитнес-резинкой – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность,

направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве,

укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Теоретическая и практическая значимость программы.

Создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Педагогическая целесообразность.

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на

второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Основные задачи программы:

Обучающие

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;

5. Приобщение к здоровому образу жизни;

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;=
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
4. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи .

1. Область применения программы

1.1. Возрастная категория воспитанников (*обучающихся*) осваивающих содержание программы:

- от 5 до 6 лет (*старшая возрастная группа*);
- от 6 до 8 лет (*подготовительная к школе возрастная группа*).

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 8—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—108,0 см, а масса тела 18—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у

ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрость до флажков, «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого

нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—8 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с

различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-8 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания

нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-семилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—8 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы в образовательном процессе ДОУ.

1. Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной программы ДОУ.

2. Организация образовательного процесса по реализуемой программе осуществляется на основании *психофизиологических особенностей развития детей дошкольного возраста*.

3. Необходимость организации (*реорганизации*) воспитанников (*обучающихся*) в подгруппы, пары и т.д. для обеспечения эффективности организации образовательного процесса, обуславливается содержанием программы.

4. Организация образовательного процесса в рамках реализации программы, предполагает наличие следующих условий:

материально-технического обеспечения;

программно-методического обеспечения.

Программно-методическое обеспечение:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.

Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. - . М.: Мозайка-синтез, 2021

3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.

Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011

6. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018

7. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 6-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.

Материально-техническое обеспечение:

<i>Пространственная среда</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки в группах	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; батуты; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; Степ-платформы; поролоновые палки; массажные дорожки; гимнастические маты; султанчики; платочки.

2. Основные характеристики программы

Структура дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет», представлена в виде **модуля (раздела)**, соответствующего содержанию **цели и задач** ее реализации в образовательном процессе [3,4,5,6,8]:

Сроки реализации программного содержания ДОП. Реализация программного содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Для детей

дошкольного возраста от 5 до 8 лет», рассчитана на один учебный для каждой возрастной категория воспитанников (обучающихся) осваивающих программное содержание ДОП.

Формы и виды организации образовательного процесса. Программное содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет», реализуется на основе использования следующих форм и видов организации образовательного процесса [2]:

- по количеству воспитанников (обучающихся), участвующих в образовательной деятельности – подгрупповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и воспитанника (обучающихся) - игра, непосредственно-образовательная деятельность, индивидуальная образовательная деятельность;
- по дидактической цели – физические упражнения, проблемная ситуация, игровая ситуация и т.д.

Режим оказания образовательных услуг. Процесс реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет», осуществляется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком организации образовательного процесса ДООУ (таблица 1, 1.1., 2) и представлен следующим образом:

1. Продолжительность организации образовательного процесса:
 - от 5 до 6 лет (*старшая возрастная группа*) – не более 25 минут один академический час;
 - от 6 до 8 лет (*подготовительная к школе возрастная группа*) – не более 30 минут один академический час.
2. Периодичность организации образовательного процесса: 2 раза в неделю во второй половине дня.

2.1. Учебный план организации программы:

Цель: содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Возрастная категория воспитанников (обучающихся) осваивающих программное содержание ДОП:

- от 5 до 6 лет (*старшая возрастная группа*);
- от 6 до 8 лет (*подготовительная к школе возрастная группа*).

Количество часов необходимых для реализации программного содержания ДПОП, составляет:

- от 5 до 6 лет (*старшая возрастная группа*) – 64 часа;
- от 6 до 8 лет (*подготовительная к школе возрастная группа*) – 64 часа.

Форма организации образовательного процесса: дополнительная образовательная услуга.

Периодичность организации образовательного процесса: 2 раза в неделю.

Программное содержание образовательных модулей программы: распределение тем с указанием их программного содержания и необходимого предметного обеспечения.

Формы промежуточной аттестации: итоговые тематические занятия в завершении подразделов учебных модулей.

Таблица 1

Учебный план организации дополнительной общеобразовательной программы и реализации программного содержания образовательных модулей программы

	Содержание образовательной деятельности	Источник
СЕНТЯБРЬ		
1	Диагностика	Приложение 1
2		

3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.108
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
ОКТЯБРЬ		
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.112
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1
3	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.118
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс2
НОЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.121
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.126
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс3
ДЕКАБРЬ		
1	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом на балансирах, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.130
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс4
ЯНВАРЬ		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.135

3	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.141
ФЕВРАЛЬ		
1	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.145
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.149
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс5
МАРТ		
1	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.153
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс5
3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.158
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс6
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.163
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6

3	Силовая гимнастика на балансирах с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.168
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс8
МАЙ		
1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет, с.182
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс8
3 , 4	Диагностика	приложение 1

*** Формы промежуточной аттестации:** итоговые тематические занятия в завершении подразделов учебных модулей.

2.2. Календарный учебный график организации дополнительной общеобразовательной программы

Таблица 2

Календарный учебный график организации дополнительной общеобразовательной программы программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Для детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет»

№ п/ п	Образовательные характеристики		Продолжительность организации образовательного процесса		
	Наименование образовательного модуля	Возрастная категория воспитанников	Неделя	Месяц	Всего в год по каждому модулю
1.1	«Детский фитнес»	от 5 до 6 лет (старшая возрастная группа)	2 часа	8 часов	64 часа
		от 6 до 8 лет (подготовительная к школе возрастная группа)	2 часа	8 часов	64 часа
2	Продолжительность организации образовательного процесса в течении учебного года	от 5 до 6 лет (старшая возрастная группа)	Учебный год		
		от 6 до 8 лет (подготовительная к школе возрастная группа)	64 часа		
			64 часа		

2.3. Планируемые результаты освоения содержания программы

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Учитесь устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время

выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления

о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотом переступанием налево и направо, на месте и в движении;
- Совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

Общеразвивающие упражнения:

- Принимает исходные положения стоя – «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные – вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двум руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры);
- Делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;
- Выполняет приседания (10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- Упражнения с отягощающими предметами – набивные мячи (вес 1 кг), гантели;
- Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивает воображение на основе двигательных заданий.

Ходьба и равновесие:

- Осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», ходить «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20-25 см, по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20см;
- Проявляет чувство равновесия в движении на месте;
- Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);
- Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;
- Выполняет упражнения для формирования правильной осанки – ходит на носках, пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе;
- Совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх.

Бег:

- Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бегают с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед («ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 с), учится бегать наперегонки (10-15 м);
- Выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3х10 м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, прямым и боковым галопом;
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх.

Прыжки:

- Энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);

- Подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно – ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60- 80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90-100 см);
- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- Учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-8 м (из позы «натянутого лука»);
- Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- Бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;
- Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по разметке;
- Выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;
- Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м;
- Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 м от земли;
- Совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

Ползание и лазанье:

- Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60 см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли;
- Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;
- Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;
- Выполняет лазанье по канату, верёвочной лестнице произвольно;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

Скоростные способности: выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по

обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость:

- Увеличивает общий объем беговой нагрузки с 820 до 1400 м;
- Медленно бегает по пересеченной местности (180-300х3 раза), бег со средней скоростью (100- 250х2 раза)

Силовые способности:

- Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;
- Выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучать контролировать пульс, дыхание и др.).

Гибкость:

- Выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса – 10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз);
- Выполняет упражнение «Рыбка» в течении 5-6 с, упражнения в парах.

Ловкость: проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, на коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

2.4. Оценочные материалы мониторинга достижения планируемых результатов освоения содержания программы

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной

деятельности, реализуемой Детским садом, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Детским садом условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Детского сада на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная *на контроле нормативов физических качеств* и включающая следующие показатели:

- Бег на 10 м с хода;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Бросок теннисного мяча на дальность;
- Бег на 10 м «змейкой» между предметами;
- Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (мин);
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Удержание равновесия в стойке одна нога впереди, другая сзади (сек).

Система мониторинга оценки развития детей, разработана в Детском саду на основе требований Программы представлена по возрастным группам в виде таблиц.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;

2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;

3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;

4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Детского сада в соответствии:

- с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
- разнообразием вариантов образовательной среды,
- разнообразием местных условий в данном регионе.

5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне Детского сада.

Оценка результатов освоения программы проводится 2 раза в год: августе-сентябре – входная диагностика, и в мае – итоговая диагностика освоения программы. Оценка производится в соответствии с возрастными особенностями дошкольников

Литература

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. - . М.: Мозайка-синтез, 2021
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
6. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018
7. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 6-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018