

Комитет по образованию администрации г.Мурманска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Города Мурманска № 140

ПРИНЯТ
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Мурманска №140
/Е.А.Калинникова/
Приказ №268-од от 25.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 4 -5 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Составитель:
музыкальный руководитель
МБДОУ г.Мурманска № 140
Тотчасова И.В.

г.Мурманск
2022

Оглавление

Паспорт программы	3
1. Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Новизна	4
1.1.2. Актуальность	5
1.1.3. Педагогическая целесообразность и значимость программы	5
1.1.4. Отличительная особенность	6
1.2. Нормативно – правовые документы	6
1.3. Уровень сложности	7
1.4. Направленность программы	7
1.5. Цель и задачи программы	7
1.6. Планируемый результат освоения программы	8
1.7. Адресат программы. Возрастные особенности детей 4 – 5 лет.	8
1.8. Срок реализации	11
1.9. Порядок приема на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес»	11
2. Содержательный раздел	11
2.1. Содержание реализации программы	11
2.1.1. Способы, приемы и средства реализации программы. Принципы создания программы.	12
2.1.2. Учебный план. Содержание учебного плана. График учебного времени.	14
2.1.3. Календарный учебный график	19
2.1.4. Структура занятий. Структурирование комплекса	22
2.1.5. Методика проведения фитнес - занятий	23
2.1.6. Условия обеспечения контроля и безопасности на занятиях фитнесом	30
2.1.7. Формы аттестации и оценочные материалы	32
3. Организационный раздел	35
3.1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес».	35
3.1.1. Материально – техническое обеспечение	35
3.1.2. Информационно – образовательные ресурсы	35
3.1.3. Учебно – методическое обеспечение	36
3.1.4. Кадровое обеспечение	36
3.1.5. Список использованной литературы	36

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»
Разработчик	Тотчасова Ирина Викторовна, музыкальный руководитель МБДОУ № 140
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами детского фитнеса.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;2. Укреплять дыхательную систему, кровообращение, сердечно – сосудистую, нервную систему;3. Развивать физические способности детей (мышечную силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);4. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;5. Воспитывать интерес к занятиям фитнеса, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.7. Обучить связкам ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);8. Обучить элементам степ-аэробики, фитбола, элементарным упражнениям игрового стретчинга, лого - аэробики
Адресат программы	Дети среднего дошкольного возраста 4-5 лет, воспитанники МБДОУ № 140
Исполнители	Участники образовательного процесса
Планируемые результаты	<ol style="list-style-type: none">1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.2. Улучшится работа дыхательной системы, кровообращения, сердечно – сосудистой, нервной системы;3. Повысится уровень развития физических качеств детей (мышечная сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);4. Улучшится психоэмоциональное состояние детей;5. Возрастет интерес к занятиям фитнеса, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;6. У детей появится умение выражать свои эмоции, раскрепощенность и творчество в движениях7. Знать и выполнять связки ОРУ под музыку без

	предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели); 8. Знать элементы степ-аэробики, футбола, элементарные упражнения игрового стретчинга, лого – аэробики.
Сроки реализации программы	Программа реализуется 7 месяцев
Контроль за реализацией программы	Контроль и координация деятельности по реализации программы осуществляется в установленном порядке администрацией МБДОУ № 140 г.Мурманска через педагогический совет.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности.

На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли компьютерные игры. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девочки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов.

А для ребёнка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Дополнительная программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

1.1.1. Новизна

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» 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. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному».

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.

1.1.2. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Занятия по программе «Детский фитнес» могут оказать помощь в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры.

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 сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика и многое другое.

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.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

1.1.3. Педагогическая целесообразность и значимость программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей дошкольного возраста.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью.

Охватывая различные формы двигательной активности, детский фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий.

Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании разных видов и форм двигательной деятельности, что делает занятия привлекательными для дошкольников.

1.1.4. Отличительная особенность

Отличительными особенностями *детского фитнеса* являются: рациональное сочетание в *фитнес - тренировке* разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей).

Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом.

Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

1.2. Нормативно – правовые документы

Данная программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников и в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 г. №462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»
- Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБДОУ г. Мурманска № 140

В перечисленных базовых документах выделено самое общее, стержневое содержание, которое можно варьировать, наполнять конкретикой в соответствии со спецификой и особенностями воспитанников дошкольного образовательного учреждения.

1.3. Уровень сложности

Данная программа предполагает стартовый уровень сложности (минимальная сложность освоения содержания программы)

1.4. Направленность программы

Физкультурно – спортивная.

В рамках данной направленности дополнительного образования предполагается физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва. Данная программа призваны обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создать предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы :

Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами детского фитнеса.

Задачи:

1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
2. Укреплять дыхательную систему, кровообращение, сердечно – сосудистую, нервную систему;
3. Развивать физические способности детей (мышечную силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);
4. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
5. Воспитывать интерес к занятиям фитнеса, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
7. Обучить связкам ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);

8. Обучить элементам степ-аэробики, фитбола, элементарным упражнениям игрового стретчинга, лого – аэробики.

1.6. Планируемый результат освоения программы

1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Улучшится работа дыхательной системы, кровообращения, сердечно – сосудистой, нервной системы;
3. Повысится уровень развития физических качеств детей (мышечная сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);
4. Улучшится психоэмоциональное состояние детей;
5. Возрастет интерес к занятиям фитнеса, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
6. У детей появится умение выражать свои эмоции, раскрепощенность и творчество в движениях
7. Знать и выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
8. Знать элементы степ-аэробики, фитбола, элементарные упражнения игрового стретчинга, лого – аэробики.

1.7. Адресат программы. Возрастные особенности детей 4 – 5 лет.

Адресат программы:

Дети среднего дошкольного возраста - 4 - 5 лет, воспитанники МБДОУ № 140, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, проявляющие двигательную активность и интерес к спорту.

Общие противопоказания составляют серьезные заболевания сердца, органов дыхания, травмы, нарушения опорно-двигательного аппарата, обострения хронических, вирусных или инфекционных заболеваний.

Разделения по половому признаку нет.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

Для успешного формирования двигательных навыков и развития физических качеств и способностей важно учитывать возрастные особенности детей, знать их возможности и перспективы развития.

К пяти годам физическое развитие ребёнка предполагает увеличение роста до 104-114, веса 16-21 кг. Окружность груди 55 (+ 2 см), окружность головы 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.

К данному возрастному периоду соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка—дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40 %. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью.

К пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно – рефлексорные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому, чтобы научить детей 4 – 5 лет соблюдать правила поведения, правила в игре, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, – необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Дети 4-5 лет продолжают стремиться к самостоятельности. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам. Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) характеризуют возрастающая произвольность, преднамеренность,

целенаправленность психических процессов, что свидетельствует об увеличении участия воли в процессах восприятия, памяти, устойчивости внимания.

В 4 – летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возраст 5 – го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед.

Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

В этом возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня. Все это позволит ребенку хорошо подготовиться к началу учебы в школе.

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений. Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции, формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

В 4-5 лет ребёнок может: ходить прямо и со сменой направления, соблюдая дистанцию, не наталкиваясь, координируя движения рук и ног широким шагом, с предметами в руках, «змейкой» между предметами в колонне по одному, парами, переходить с бега на ходьбу, бегать в разных направлениях и в разном темпе, с увертыванием, по узкой, широкой дорожке, со сменой направления; выполнять подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна нога вперед, другая — назад, подскоки на двух ногах с продвижением вперед, в длину с места на 60—70 см, перепрыгивать через предметы высотой 10 см, выполнять прыжки на левой и правой ноге, через скакалку, ползти на четвереньках 6 – 8 м; ползать в разных направлениях и со скоростью, подлезать, по скамье, гимнастической стенке; катать мяч в ворота шириной 50 – 40 см на расстоянии 1,5—2 м, катать мяч по дорожке длиной 2 – 3 м, бросать мяч вверх и ловить 3 – 4 раза подряд, бросать о землю и ловить, бросать друг другу и ловить с расстояния 1 – 1,5 м, перебрасывать на расстояние 2 м, метать вдаль на 3,5 – 6,5 м.

Ориентируясь на возрастные возможности детей, которые обусловлены анатомо-физиологическими особенностями, психическими особенностями, осуществляется отбор содержания занятий физкультурой и фитнесом.

1.8. Срок реализации

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес» составляет 7 месяцев с общей продолжительностью 28 недель (28 академических часов)

Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа
Форма обучения и виды занятий	Практические занятия
Образовательный технологии	Здоровьесберегающая, игровая, личностно – ориентированного взаимодействия

Наполняемость группы: 8-10 человек

1.9. Порядок приема на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес».

В целях максимального информирования поступающих, МБДОУ № 140 на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещают:

1. Наименование реализуемой программы и краткое её содержание;
2. Перечень документов необходимых для зачисления на обучение;
3. Сведения о количестве свободных мест;
4. Сведения о сроках приема документов;
5. Правила подачи апелляции.

Зачисление осуществляется с 1 октября текущего года. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание реализации программы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей

Содержание программы реализуется в следующих направлениях:

- Строевые упражнения
- Стретчинг
- Силовая гимнастика с атлетическим мячом
- Силовая гимнастика с гантелями
- Акробатика
- Степ – аэробика (обучение простым шагам)
- Дыхательная гимнастика
- Аэробика
- Упражнения с фитболом
- Подвижные игры
- Гимнастические упражнения
- Игры малой подвижности
- Пальчиковая гимнастика
- Лого - аэробика
- First step
- Игроритмика

Календарно-тематический план занятий выстраивается с учетом возрастных, психо- физических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

2.1.1.Способы, приемы и средства реализации программы. Принципы создания программы.

Методические приемы:

1. Метод строго регламентированных упражнений.
(Является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой).
2. Непрерывный метод *(повторный, комбинированный)*
3. Игровой метод. *(использование упражнений в игровой форме).*
4. Словесный метод *(рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания)*
5. Наглядный метод *(показ движений, демонстрация наглядных пособий с помощью современной оргтехники, рисунков и т.д.)*
6. Практический метод *(практическая деятельность обучающихся)*

Средства для реализации программы:

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе аэробики для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Индивидуальная работа.
4. Использование специального оборудования для оздоровления детей
5. Использование современной музыки.
6. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
7. Использование различных видов игр.

Принципы создания программы

1. Доступность:
 - учёт возрастных особенностей;
 - адаптированность материала к возрасту детей.
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность:
 - Показ упражнения тренером-преподавателем
 - Практические упражнения, направленные на освоение спортивной техники; и развитие двигательных способностей.
4. Сотрудничество (*творческое взаимодействие триады «ребёнок – семья – педагог» в едином процессе, где все работают на общий результат*);
5. Дифференциация (индивидуализация)
 - учёт возрастных особенностей;
 - учет особенностей мышления и памяти, устойчивости внимания, темперамента, характера каждого обучающегося
 - учёт по половому различию;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.
6. Гуманизм и уважение к личности ребёнка (*образовательный процесс основан на взаимопонимании, поддержке, проявлении терпения, корректности по отношению к воспитаннику*);

2.1.2. Учебный план. Содержание учебного плана. График учебного времени.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество академических часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	<i>В течении всего обучения</i>			
2	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, итоговая диагностика	1	-	1	- Включение элементов детского фитнеса в НОД по физкультуре, в комплекс утренней гимнастики. - Выступление на спортивных праздниках, развлечениях в ДОУ. - Фото и видео презентации - Первичный и Итоговый мониторинг
3	Строевые упражнения	2	0,3	1,7	
4	Стретчинг	2	0,5	1,5	
5	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	2	0,3	1,7	
6	Силовая гимнастика с гантелями	2	0,3	1,7	
7	Акробатика	2	0,3	1,7	
8	Степ – аэробика	2	0,3	1,7	
9	Дыхательная гимнастика	2	0,1	1,9	
10	Аэробика	2	0,3	1,7	
11	Упражнения с фитболом	2	0,3	1,7	
12	Подвижные игры	2	0,3	1,7	
13	Гимнастические упражнения	2	0,3	1,7	
14	Игры малой подвижности	1	0,2	0,8	
15	Пальчиковая гимнастика	1	0,3	0,7	
16	Лого - аэробика	1	0,5	0,5	
17	Игроритмика	2	0,5	1,5	
ВСЕГО:		28 академических часов			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Разделы	Значение	Теория	Практика
Основы знаний	<p>Дает представление детям о том, что такое фитнес. А так же о правилах безопасности на занятиях.</p>	<p>Беседы в ходе занятий. Гигиенические требования к занимающимся детским фитнесом Профилактика травматизма</p>	<p>Игровые ситуации; Просмотр иллюстраций, фотоматериала, видеороликов</p>
Игроритмика	<p>Является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей детей, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.</p>	<p>Чувство ритма, двигательные способности.</p>	<p>Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); Ходьба из положения (сидя на стуле); Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.</p>
Строевые упражнения	<p>Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.</p>	<p>Понятие строевые упражнения. Разновидность строевых упражнений.</p>	<p>Построения в колонну по одному и по росту, равнение по ориентиру, из колонны по одному по три по ориентирам, размыкание, перестроение за направляющим</p>

<p>«Игровой стретчинг» (образно – подражательные движения)</p>	<p>Увеличивают подвижность суставов, снимают мышечное напряжение В основе – имитационные, образно – подражательные движения, позволяющие осуществлять смену двигательной активности, сочетать динамические и статические упражнения</p>	<p>Понятия стретчинг, образно – подражательные движения</p>	<p>Специальные упражнения на рьястяжку мышц, проводимые в игровой форме</p>
<p>Акробатика</p>	<p>Знакомит детей с нетрадиционной методикой развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность свободно выразить свои эмоции.</p>	<p>Мышечная сила, равновесие и гибкость.</p>	<p>«Ласточка» «Самолёт» «Корзинка» «Мостик» «Колечко» «Деревце» «Слоник»</p>
<p>Гимнастические упражнения</p>	<p>Позволяют с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы. Общеразвивающие, направлены на развитие силы, гибкости, ловкости и т. д.</p>	<p>Понятие гимнастических упражнений. Понятие силы, гибкости и ловкости</p>	<p>Кувырки, прыжки, стойки, Наклоны (стоя ноги вместе, ноги врозь; сидя ноги вместе, ноги врозь) — развитие гибкости задней поверхности бедра, мостик</p>
<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>Служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.</p>	<p>Как нужно дышать, чтобы быть здоровым.</p>	<p>«Разминка» «Наклоны» «Маятник» «Задуй свечку» «Полное дыхание» «Ёжик», «Ушки» «Качалка», «Зайчик», «Как гуси шипят».</p>

Силовая гимнастика с атлетическим мячом и гантелями	Развивает силовые и скоростно-силовые качества, а так же имеет корректирующее значение для осанки	Понятие силовая гимнастика, Как правильно держать мячи и гантели	«Силачи», «Насос», «Повернись», «Веселые ножки», «Прыгающий колобок», «Самолет»
Степ - аэробика	Укрепление нервной и дыхательной системы ребенка, Формирование правильной осанки, Поддержка положительного эмоционального фона	Что такое степ – платформа. Элементарные шаги	«Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастем большими»
Аэробика	Укрепление нервной и дыхательной системы ребенка, Формирование правильной осанки, Поддержка положительного эмоционального фона	Базовые шаги	«Солнышко», «Вместе мы танцуем», «А я вот такая», «Вместе веселее»
Упражнения с фитболом	Укрепление вестибулярного аппарата, развитие координации формирование осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.	Привила занятий на мячах	«Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Буратино», «Незнайка»,
Лого - аэробика	Физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь	Четверостишия,	«Веселый счет», «Веселая азбука», «Ежик», «Раз, два, три, четыре, пять»
Подвижные игры и игры малой подвижности	<u>Подвижные :</u> Совершенствование движений; формирование быстроты, выносливости, координации движений, активизация дыхания, кровообращения и обменных процессов, благоприятное влияние на психическую деятельность. <u>Малой подвижности:</u> Развитие дружеских отношения в детском	Правила игры	«Найди пару», «Друзья», «Медведь», «Съедобное – несъедобное», «Самый быстрый» и др.

	<p>коллективе. развитие памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировки в пространстве и двигательных умений.</p>		
<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Развитие речи, внимания, памяти, мелкой моторики, воображения.</p>	<p>Учим движения сначала правой ручкой, затем левой.</p>	<p>«Моя семья». «Рыбка», «Прогулка», «Снежок», «Солнышко», «Домик» и др.</p>

ГРАФИК УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Возраст детей	Количество занятий		
	Продолжительность	В неделю / в год	Количество академических часов в неделю / в год
4 – 5 лет	25 мин	1 занятие / 28 занятий	1 час/ 28 часов

2.1.3. Календарный учебный график

Месяц	Занятие	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Октябрь	1 неделя	II половина дня	Входящий мониторинг	1 час	Мониторинг развития физических качеств	Физкультурный зал	Объяснение, наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Вводное занятие Обучающее	1 час	«Прогулка в осенний сад» ОРУ – комплекс № 1 ¹	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	«Экскурсия в лес на поезде», ОРУ – комплекс № 1	Физкультурный зал	Текущий. Наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	«День рождения куклы Маши» , ОРУ - Комплекс № 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Ноябрь	1 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	«Веселая карусель» ОРУ – Комплекс 3	Физкультурный зал	Наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Обучающая закрепляющая	1 час	« В гости к Винни – Пуху» ОРУ –Комплекс № 3	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающая закрепляющая	1 час	Фитнес – тренировка. Комплекс № 1 ²	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая, закрепляющая	1 час	Фитнес –тренировка, комплекс №2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение

¹ Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2 изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021 (соответствует ФГОС) Стр.132 – 138 (здесь и далее)

² Описание фитнес – тренировок в средней группе, Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2 изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021 (соответствует ФГОС) с.79-126 (здесь и далее)

Декабрь	1 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	«Путешествие на волшебный остров» ОРУ - комплекс № 4	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	То же	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка, комплекс №3	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка, комплекс № 4	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Январь	1 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	«Магазин игрушек», ОРУ – комплекс №5	Музыкальный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	То же	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка , Комплекс № 5	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка , Комплекс № 6	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Февраль	1 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	«Путешествие в зимний лес», Комплекс № 6	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	«Путешествие в зимний лес», Комплекс № 6	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка , Комплекс № 7	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка , Комплекс № 8	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Март	1 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	«В гости к кукле Маше», ОРУ – комплекс №7	Музыкальный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	«В гости к кукле Маше»,	Физкультурный зал	Текущий.

					ОРУ – комплекс №7	зал	наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка , Комплекс № 9	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Фитнес – тренировка , Комплекс № 10	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Апрель	1 неделя	II половина дня	Обучающая, закрепляющая	1 час	«Волшебная палочка – вырочалочка» ОРУ – комплекс № 8	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	«Волшебная палочка – вырочалочка» ОРУ – комплекс № 8	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Итоговое	1 час	«Мы покажем всем вам «класс»!	Физкультурный зал	Выступление, поощрение
	4 неделя	II половина дня	Итоговое	1 час	Мониторинг развития физ.качеств + умение выполнять осн. элементы (базовые шаги)	Физкультурный зал	Итоговый мониторинг, наблюдение

Сроки проведения педагогической диагностики

с 01 октября по 10 октября

с 25 апреля по 30 апреля

2.1.4. Структура занятий. Структурирование комплекса.

1. Вводная (разминочная) часть – 5 минут, *разминка (комплекс)* подготавливает опорно – двигательный аппарат и все системы организма к выполнению основной части занятия. А так же, направлена на организацию обучающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроения. Достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега. Прыжков, а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробики или музыкально – ритмических композиций.

2. Основная часть (15 минут) 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 (гантелями, жгутами), упражнения на степ - платформе, с атлетическими мячами, отжиманием от пола, качание пресса.

Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей.

3. Заключительная часть (5 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку.

Структурирование.

В фитнесе для детей 4 – 5 лет используются не полные комплексы аэробики, степ-аэробики, а только их элементы, органично включенные в состав общеразвивающих упражнений

Ведущую роль в основной части фитнес—тренировки с детьми 4 – 5 лет играют традиционные общеразвивающие упражнения (сокращенно ОРУ). В отличие от традиционного комплекса, который применяется на занятиях физкультурой, упражнения более разнообразны, доступны, а основная цель их применения — умеренная нагрузка и обогащение опыта движений, улучшение физического состояния организма и настроения, оздоровление.

Поэтому комплексы упражнений несложные, легко сменяемые и вариативные. Структурируются на базе общеразвивающих упражнений, которые являются своеобразной «азбукой» движений. С их помощью формируется базовая координация, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений.

Широта использования общеразвивающих упражнений обусловлена их особенностями:

- простота и доступность;
- возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы;

- возможность строго дозировать нагрузки, определяя содержание и количество упражнений, количество повторений каждого из них, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, исходные положения.

Общеразвивающие упражнения являются базой для всех фитнес-занятий. Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения группируются по принципу комплекса.

Неизменными критериями правильного подбора упражнений в комплексе являются:

- согласованность движений по анатомическому признаку (не должно быть воздействия на одни и те же группы мышц, силовые упражнения сочетаются с упражнениями на гибкость и др.
- размещение порядка упражнений по принципу «сверху вниз» (первое упражнение всегда для головы, рук и плечевого пояса);
- наличие разных исходных положений.

Соотношение традиционных упражнений и элементов фитнеса в комплексе для детей 4 — 5 лет традиционно 5 — 6 упражнений (выполняется упражнение по 4 — 5 раз). При подборе упражнений и их дозировке учитывается общая нагрузка от предыдущих упражнений в водной части занятия.

Упражнения, которые хорошо освоены, впоследствии заменяются на новые. Не очень рационально менять весь комплекс целиком, так как новые упражнения выполняются неуверенно, медленно, с неточностями и ошибками и ведут к снижению нагрузки и всей моторной плотности занятий. Усложняются и меняются отдельные упражнения, которые хорошо освоены.

2.1.5. Методика проведения фитнес - занятий

Занятия кружка делятся на следующие виды:

- Обучающие
- Закрепляющие
- Итоговые

Обучающие занятия.

На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания исходного положения для упражнений. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – х упражнений.

Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений не менее 6-7 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто – то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линией. И в этом и в другом случае, дети играют роль «помощника педагога»

Итоговые занятия.

Дети практически самостоятельно, без подсказки выполняют все освоенные ими движения и упражнения. Итоговое занятие может проходить в форме

- Выступления детей на открытых мероприятиях
- Участие в спортивных праздниках
- Открытых занятиях для родителей

Значительное место в целевых установках физического воспитания детей 4 — 5 лет занимает развитие тех двигательных и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствования.

К таким качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота (в основном быстрота реакции) и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения, проще говоря, быстро «схватывать» суть и особенности разучиваемых движений и их элементов, понимать разъяснения взрослого и уметь воплощать идеальный образ движения в собственных действиях.

Ходьба детей 4 — 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, становится более уверенной и четкой. Однако у некоторых детей еще встречается нарушение ритма ходьбы, недостаточно энергичный мах руками, слабое отталкивание носком в конце шага. Главное требование к обучению правильной ходьбе детей этой возрастной группы — научить ребенка выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног.

Дошкольникам четырех—пяти лет рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого), с переступанием через предметы (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35 — 45 см.

Начиная с 4 лет, основная цель в обучении бегу — соблюдать направление и темп движения, приучить детей ставить ногу с носка, обращается внимание на технику выполнения движения. При беге ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед и вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Начиная с 4 лет обращают внимание на то, чтобы дошкольники во время лазанья вверх и вниз по лестнице или гимнастической стенке не пропускали перекладины и наступали на каждую из них одной ногой. При выполнении этих упражнений взрослый стоит рядом и в случае необходимости оказывает помощь.

Подлезание под препятствие (дуга, обруч, воротца) выполняют двумя способами: боком и грудью вперед. Нужно повернуться левым или правым боком, сделать широкий шаг вперед, наклониться, переместить вперед голову и туловище, а затем вторую ногу.

С 4 — 5 лет можно учить детей выполнять ползание по скамье на животе подтягиваясь руками, непродолжительное время, учить правильно заканчивать упражнение, следить, чтобы ноги не свисали со скамьи и отталкивание совершалось двумя руками, скамья захватывалась кистями обеих рук.

Прыжки в длину с места детьми 4 лет выполняются через две линии, отработывая силу толчка, через 3 — 4 параллельных прямых 40 — 50 см и из обруча в обруч по прямой, для увеличения количества попыток.

Дошкольникам четырех лет данное движение уже знакомо. Кроме силы толчка, обращается внимание на принятие исходного положения и замах. К пяти годам обращается внимание на меткость, попадание мяча в цель, силу броска. С этого возраста дети много упражняются в бросании мяча, в том числе и из положения сидя.

Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Нужно показать, как держать руки во время ловли мяча. Дети 5 лет упражняются в прокатывании

мячей, шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5 — 2 м. Широко используют метание мячей, предметов на дальность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 2,5 — 3 м.

Большое место среди физических упражнений в этот период занимают те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений.

Специальные усилия следует направить на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль будут играть упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные).

В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание следует уделять развитию гибкости.

Усложнение заданий и увеличение напряженности психики ребенка и его физиологических функций не позволяют в этом возрасте увеличить продолжительность занятий, но требуют большого внимания к активному отдыху детей, их своевременному психологическому восстановлению. Поэтому, структурируя занятие любым из видов фитнеса, не следует стремиться к максимальной моторной плотности, но нужно чередовать умственную и физическую нагрузку (упражнения на координацию, внимание, ориентировку и равновесие, и упражнения с прыжком и бегом, интенсивные общеразвивающие упражнения, выполняемые без пауз, поточно).

В этот период нужно тщательно анализировать степень трудности тех или иных упражнений, подмечать, что детям нравится делать больше, а что меньше, и в то же время побуждать преодолевать трудности, обращать внимание даже на маленькие победы над собой. Следует прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей.

По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Самым характерным усложнением ОРУ детского фитнеса в этом возрасте становится именно их выполнение под счет и музыку. Это обеспечивает сложность и четкость движений и является важным показателем освоения упражнений детьми. Счет должен фиксировать действие. Это следует акцентировать при показе. В этом возрасте музыкальное сопровождение используется не только в качестве фона, но и служит ориентиром для синхронного выполнения упражнений.

В обучении детей 4 — 5 лет ОРУ на фитнес – занятиях более активно используются пособия. Можно применять степы, обручи, мячи, ленты. В отличие от обучения младших дошкольников при разучивании общеразвивающих упражнений детей среднего дошкольного возраста, как правило, имеет место предварительный показ в сочетании с кратким объяснением. Порядок действий таков:

- назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность к действиям);
- показать упражнение, сопровождая показ объяснением, подготовить детей к выполнению, называя детали исходного положения;
- командой обеспечить одновременное начало выполнения;

- педагог начинает упражнение вместе с детьми, а после 2 – 3 повторений дети продолжают самостоятельно (на третьем этапе предварительный показ не используется, дети выполняют упражнение по команде);
- дошкольники должны одновременно закончить упражнения, для чего необходимо сделать акцент на счете «два» при последнем повторении упражнения.

Хорошо разученные упражнения можно пробовать выполнять поточно, без пауз, под счет и музыку. Этому алгоритма следует придерживаться и далее, в других возрастных группах.

С 4 лет в комплекс фитнес—занятия можно включить простые упражнения на гибкость: разработка свода стопы из положения сидя, выполнение упражнений на осанку и развитие тазобедренного сустава «складочка», «лодочка», «корзиночка», «лягушка», но в умеренных количествах и в чередовании с упражнениями на развитие силы и расслабление.

При выполнении упражнений на прогиб позвоночника следует учитывать возрастные ограничения (голова не должна запрокидываться назад, а прогибы выполняются со сниженной дозировкой без счета и с обязательным прогибом в обратную сторону).

В этом возрасте полезны упражнения в равновесии: ходьба по прямой узкой доске, скамейке без страховки за руку, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге (в 5 лет — ходьба по канату, положенному на пол и др.).

Подвижные игры тоже могут быть включены в заключительную часть фитнес-занятия. В этом возрасте подвижные игры носят преимущественно сюжетный характер и базируются на одном движении, правила просты и объясняются перед ее началом.

Взрослый может не выполнять роль водящего, но может играть вместе с детьми, если игра не высокой степени подвижности, а средней или малой, например творческая или хороводная. Детей пяти лет уже интересует результат произведенных действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т. д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры.

Средняя продолжительность игры - от 5 – 10 минут в зависимости от предыдущей нагрузки. Внимание должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение имеющихся в опыте, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры, так как навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают.

Поэтому одни и те же игры необходимо систематически повторять. Усложнением может быть увеличение правил в игре (например, в игре «Поезд» вводится бег между рельсами, выложенными из кубиков, палок, ходьба по «мостику» — по доске и т. д.). Можно увеличить расстояние для бега, прыжков, увеличить число «ловишек» (два вместо одного).

Усложнение может быть и в том случае, если меняется форма организации детей: увеличивается число детей в каждой подгруппе (например, в игре «Чье звено скорее соберется?» и др.), изменяется темп движения (в игре «Поезд»), увеличивается количество предметов, вводимых в игру. Так, в игре «Передача мяча» сначала передается один мяч, затем два мяча.

Для развития скоростных качеств с детьми в 4 — 5 лет целесообразно использовать различные упражнения с бегом на скорость (например, в игре «Ловишки»), которые уже могут включать элементы усложнения (два водящих, ловишки с предметами), при этом лучше, если дети бегут в заданном направлении, как в игре «Гуси-гуся».

Важной задачей является умение слушать объяснение педагога, которое должно быть кратким и доступным. Дети учатся одновременно начинать движение и выполнять его максимально быстро. Это качество отрабатывается во многих подвижных играх, важно обеспечить их регулярность.

Образно-ролевые игры являются частью фитнес-занятий с детьми среднего дошкольного возраста. Данные игры, в том числе разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т. д., — широко применяются в различных программах детского фитнеса вместе с элементами классической аэробики, акробатики, традиционной гимнастики.

Фитнес-гимнастика и акробатика.

В фитнес—программах в рамках одного занятия широко используются традиционные гимнастические и акробатические средства в отдельном блоке занятия или в сочетании с выполнением базовых движений аэробики. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание программы.

Основные средства: различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы); разновидности бега; прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев — выпрыгивание вверх; прыжки в сочетании с поворотом и др.; наклоны; выпады; перекаты; упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике) и пр.;

Классическая аэробика с мячом.

При проведении занятий с детьми среднего дошкольного возраста желательно использовать не только игрушки, но и мячи диаметром 18 — 20 см. Время выполнения комбинаций можно продлить до 1 — 1,5 мин.

В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений: передачи из одной руки в другую — перед собой, за спиной партнеру, броски и ловля после удара об пол, после удара об пол и вверх. Броски и ловля — двумя руками в парах, перекаты по полу, скамье, дорожке. Упражнения с использованием различных предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики.

Степ – аэробика.

Упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно—мышечного аппарата. Способствуют развитию координации движений; укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Однако в связи со спецификой детского возраста применение степов в дошкольном возрасте ограничено. Возможно включение только 1 — 2 упражнений со степом в чередовании с другими общеразвивающими упражнениями. Упражнения всегда

выполняются в медленном темпе с паузами. Максимальная дозировка не более 3 — 4 подъемов для детей 4 – 5 лет.

После упражнений на мышцы ног при помощи степа следуют упражнения, где колени и голени и стопа не напрягаются. Можно использовать упражнения сидя на платформе, рядом с платформой.

На фитнес—занятиях степ-платформа может быть использована на каждом этапе: в вводной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой); в основной части упражнения со степами выполняются в комбинации с общеразвивающими упражнениями, из разных исходных положений на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

Основные правила техники выполнения шагов: выполнять шаги в центр степ—платформы; спуск осуществляется перекатом с носка на пятку; ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме; опускаясь со степ—платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней; не отступать больше, чем на длину ступни от степ—платформы; не подниматься и не опускаться со степ—платформы, стоя к ней спиной; делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногами; всегда заниматься в спортивной обуви.

Размещение занимающихся относительно степ – платформы: впереди платформы по центру по ширине; прямо и боком продольно или поперечно; на платформе с выпадом, и двумя ногами; ноги врозь по краям платформы.

Виды шагов: Шагов существует большое разнообразие. Для работы с детьми 4 — 5 лет не обязательно много вариантов, так как суть здесь не в разнообразии движений, а в том, чтобы добиться качественного выполнения базовой части. Вариативность достигается за счет движений рук, смены темпа или комбинаций. Используются простые шаги. Подъем поочередно с правой или левой ноги, вторую ногу приставить на платформу, спуск с той же ноги, с которой подъем, можно выполнять из исходного положения прямо и боком; переступить через платформу, стоя боком к платформе, при спуске ноги вместе, ноги врозь из положения боком к платформе. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой. Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в исходное положение. Можно пробовать выполнять выпады в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Все упражнения с использованием степа сочетаются с традиционными общеразвивающими упражнениями, в комплексе из 6 упражнений не должно быть более двух упражнений на степах, которые не выполняются друг за другом, а чередуются с другими движениями.

Структура занятий фитнесом с детьми среднего дошкольного возраста традиционна для любого фитнеса, едина и для детей, и для взрослых. Занятие длится 20 — 25 минут в основной части из – за большой аэробной и силовой нагрузки.

В вводной части применяется упражнения на внимание, бег, ходьба, упражнения на растяжку.

Основная часть включает в себя ряд базовых упражнений, дополнительных движений и комбинаций. Нагрузка должна повышаться постепенно за счет: темпа, ритма, дозировки, дополнительных движений, атрибутов, смены исходного положения, упражнения следуют друг за другом по принципу «сверху вниз» и направлены на разные группы мышц; исходные положения меняются; силовые упражнения должны сочетаться с

упражнениями на растягивание мышц; упражнения, где интенсивно работает голеностоп, мышцы бедра и колена, чередуются с упражнениями в спокойном темпе на вытягивание.

Заключительная часть занятия способствует постепенному снижению нагрузки.

Выполняются ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на снятие напряжения, релаксационные, пластические.

Комплекс не может быть проведен только под ритмичную и быструю музыку, так как нагрузка и темп должны меняться. В этой связи идеально иметь специальную фонограмму или следует заниматься под аккомпанемент.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции четкого ударного ритма. Для каждого отрезка степ-программы музыка должна подбираться с учетом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Фитбол.

В среднем дошкольном возрасте дети более активно занимаются фитбол-гимнастикой. Если занятие проводится впервые, то первоначально дается представление о форме и физических свойствах мяча, обучают правильной посадке на мяче, принятию основных исходных положений.

Усложнением для данного возрастного этапа является обучение основным динамическим движениям с мячом, соответствующим возможностям детей. Когда основные положения корпуса усвоены и равновесие удерживается без усилий, можно приступать к упражнениям, направленным на решение основных задач, профилактики или разучивание и отработку упражнений тренирующего характера.

Можно использовать варианты усложнений базовых движений, обучать детей образным, имитационным движениям с фитболами, используя картинки (бабочка, качели, кольцо), больше дается словесных инструкций.

Основная цель – отработка и закрепление техники выполнения упражнений.

Занятия с фитболами для детей среднего дошкольного возраста лучше тоже проводить в игровой форме.

В вводной части занятия даются упражнения в разных видах ходьбы и бега по возрасту. Это бег по прямой, «змейкой», пробегание под воротца, сочетание бега и ходьбы. В данной части занятия дается большая нагрузка, чем, например, при выполнении упражнений степ-аэробики, так как нагрузка при занятиях с мячом несколько ниже. Можно включить в вводную часть прыжки с продвижением вперед, ходьбу с высоким подниманием бедра, с перепрыгиванием через препятствие, обязательно следует включить упражнения для рук и корпуса, ходьбу с наклоном и ходьба с разным положением рук. Продолжительность вводной части — до 5 минут.

В основной части, удобнее выбрать размещение детей в свободном или шахматном порядке, разомкнувшись на вытянутые руки. Упражнения с мячами редко выполняются под счет.

Обращается внимание на технику выполнения, для повышения профилактической эффективности упражнений. В комплексе может быть всего 5 — 6 упражнений, из которых 2 — 3 выполняются непосредственно на мячах.

При подборе упражнений важно обеспечить равномерную нагрузку на разные группы мышц по анатомическому принципу. Между упражнениями на мячах включаются общеразвивающие упражнения на другие группы мышц и физические качества (например, силовые упражнения сочетаются с упражнениями на растяжение мышц).

При занятиях с мячами упражнения носят статичный характер, выполняются в медленном темпе, несут нагрузку на мышцы ног и спину, мышцы живота, их можно использовать для снижения нагрузки в конце комплекса, если это требуется, или в начале комплекса, если нагрузку планируется повышать. Можно выполнять ходьбу или прыжки вокруг мяча, выполнять приседания, спрятавшись за мяч, упражнения для рук сидя на мяче для удержания равновесия. Традиционные прыжки на мячах лучше использовать как элемент подвижной игры.

Главное, выстроить комплекс последовательно и в дальнейшем усложнять его за счет дозирования, темпа, атрибутов, комбинаций 2 — 3 знакомых движений, выполняя их поточно. Для данного возраста этого вполне достаточно.

В заключительной части занятия можно спланировать интенсивную подвижную игру с бегом прыжками, но не стоит брать полосу препятствий, так как моторная плотность в этом случае тоже невелика. Закончить занятие следует уменьшив нагрузку в хороводной игре или игре на внимание, выключить упражнения на дыхание и расслабление мышц.

2.1.6. Условия обеспечения контроля и безопасности на занятиях фитнесом

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно—гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки — должно быть надежно закреплено; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми оборудования и категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

Во время проведения занятий необходимо исключить возможность травм:

- при падении на неровной поверхности;
- при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов, и т. д.;
- вследствие недостаточной разминки;
- при столкновении в ходе выполнения упражнений.

Следует выбрать хорошо освещенное, проветриваемое помещение. Перед началом занятий следует убрать с пола все мелкие предметы. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами необходимо обеспечить недосыгаемость всех потенциально опасных предметов во время выполнения движений.

Заниматься детям следует только в спортивной форме, не стесняющей движений; не должно быть аксессуаров у детей и взрослых (часы, браслеты, кольца, цепочки, очки должны быть закреплены).

Во избежание травм не следует организовывать подвижные игры с прыжками, поворотами, подскоками и другими действиями, требующими координации и равновесия, на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель); нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений следует соблюдать дистанцию, для этого используется разметка и ориентиры.

Материалы и оборудование.

- оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям;
- пользование детям даются только исправные и безопасные предметы;
- запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенного для взрослых;
- педагогически неоправданно применение предметов неспортивного оборудования, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей (игрушки для ОРУ должны быть небольшими, помещаться в руки ребенку, без мелких деталей, часто используются погремушки, моющиеся пластиковые игрушки);
- все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Руководство двигательной деятельностью дошкольников с целью обеспечения безопасности на занятиях:

- обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, необходимо обеспечить правильный показ;
- при организации занятия необходимо следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры;
- не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным спокойным входом и выходом детей из зала;

- при проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети;
- при выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т. д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми;
- осуществлять постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия;
- следить за состоянием детей, не допускать их переутомления.
- в случае появления внешних признаков переутомления, инструктор предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность;
- обязательное знакомство детей с правилами поведения на занятии и систематический контроль за их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми, должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности.

Помещение для занятий фитнесом должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения инструктора, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

При проведении физических упражнений инструктору нужно **уметь**:

- правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения;
- предупреждать и исправлять ошибки;
- оказывать помощь, детям и обеспечивать страховку;
- осуществлять наблюдение за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения физических упражнений.

Инструктору по физической культуре необходимо:

- разбираться в состоянии здоровья детей,
- уметь вести учет уровня развития двигательных навыков и физических качеств,
- анализировать свою работу и изучать опыт передовых педагогов,
- участвовать в проведении и обсуждении открытых занятий.

2.1.7. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Включение различных направлений фитнеса в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в комплекс утренней гимнастики.
- Выступление на спортивных праздниках, развлечениях в детском саду.
- Открытие занятия
- Проведение фото и видео выставок.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течении учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребенком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- Степень помощи, которую оказывает педагог детям при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность воспитанников.
- Поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий.
- Косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности.

Диагностический инструментарий

Показателем уровня физического развития является улучшение состояния опорно - двигательного аппарата; повышение мышечного тонуса; формирование основ здорового образа жизни, удовлетворение потребности в двигательной активности, умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и выполнению упражнений.

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности. Это уровень позволяет выявить задатки и склонности детей, начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а так же определить результативность проделанной работы, и наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни.

Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года. В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

- 3 балла – самостоятельно выполняет задание
- 2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями
- 1 балл – выполняет задание с помощью педагога

Уровни развития:

- 1-7 – низкий уровень
- 8-11 – средний уровень
- 12-15 – высокий уровень

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

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

№ Ф.И.ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Пол	5 лет
Мальчики	8,7 - 12
Девочки	7,3 - 10,06

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5 лет
Мальчики	Высокий	7 см
	Средний	2-4 см
	Низкий	Менее 2 см
Девочки	Высокий	8 см
	Средний	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	Пол	5 лет
10 м С хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1
	девочки	2,7 – 2,2
30 м со старта	мальчики	9,2 – 7,9
	девочки	9,8 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста

Для проверки результативности обучения применяются такие формы как: проведение спортивных праздников, проведение открытых занятий, которые проводятся согласно программе

3. Организационный раздел

3.1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес».

3.1.1. Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал;
2. Степ –платформы

Вспомогательное оборудование:

- Проектор
- Экран
- Ноутбук
- Музыкальная колонка
- Записи в mp3;
- Схемы;
- Маленькие мячи
- Мячи для футбола
- Гантели, скакалки
- Гимнастические коврики
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

3.1.2. Информационно – образовательные ресурсы

Для реализации данной программы используются: видео (аудио)записи, фонограммы, CD, DVD диски, учебные материалы на цифровой основе (цифровые образовательные ресурсы):

- интернет-журнал «Современное дошкольное образование: теория и практика» <http://sdo-journal.ru>;
- научно-популярный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru>;
- сайт «Всё для детского сада». <http://www.ivalex.vistcom.ru>;
- Сайт «Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и дома» <http://doshvoznast.ru>;

- «Фестиваль педагогических идей» <http://festival.1september.ru> (варианты проведения интересных занятий);
- «Детский сад.ру» <http://www.detskiysad.ru> (представлены сведения о физическом развитии детей, об основах детской гигиены, о значении детских игр в воспитательном процесс);
- педагогическая библиотека <http://pedlib.ru> (собрание литературы по педагогике, и ее прикладным отраслям, имеющим отношение к воспитанию и обучению детей).

3.1.3. Учебно – методическое обеспечение

- Примерные комплексы фитнес упражнений
- Комплексы дыхательной гимнастики, строевых упражнений, акробатических и гимнастических упражнений
- Упражнения для релаксации
- Подвижные игры
- Описание техники безопасности
- Учебный план занятий
- Пальчиковая гимнастика
- Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
- Картотека упражнений «Лого – аэробика»

3.1.4. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес» реализуется музыкальным руководителем, имеющим дополнительное образование соответствующее профилю программы.

3.1.5. Список использованной литературы

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2 изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021 (соответствует ФГОС)
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 6
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ//Москва 2006г.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.
9. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
11. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
12. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991

13. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
14. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - № 9. - С. 51 - 53.
15. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.